

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Декан ФЭиУ**

**В.М. Володин**

**« 12 » *Сентябрь* 2016 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИН**

**Э1.1 «Прикладная физическая культура»**

Направление подготовки 38.03.05 «Бизнес - информатика»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Пенза, 2016

## 1. Цели освоения дисциплин

Целями освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплин в структуре ОПОП бакалавриата

Учебная дисциплина Э1.1 «Прикладная физическая культура» относится к базовой части модуля «Элективные курсы по физической культуре» (блок Э1.) дисциплин подготовки студентов по направлению 38.03.05 «Бизнес-информатика»

Изучение данной дисциплины базируется на знании общеобразовательной программы средней школы по следующим предметам: физическая культура, история, анатомия, безопасность жизнедеятельности. Освоение учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» способствует не только расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста, но и формирует средствами физической культуры жизненно необходимые психические качества, свойства и черты личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Прикладная физическая культура»

Процесс изучения дисциплин направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: методы и средства развития физических качество человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация).
		Уметь: применять принципы, средства и методы физического воспитания; выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий по физической культуре.
		Владеть: методами и средствами физического воспитания и спорта для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; принципами построения занятия по физической культуре; навыками организации и проведения занятий различной направленности.

В результате изучения дисциплины студент должен понимать роль физической

культуры в развитии человека и подготовке специалиста, знать основы физической культуры и здорового образа жизни, владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

## 4. Структура и содержание дисциплины «Прикладная физическая культура»

### 4.1.1 Структура дисциплины очной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины «Прикладная физическая культура» составляет 328 часов.

№ п/п	Наименование специализаций дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость для каждой специализации (в часах)							Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)			
				Аудиторная работа			Самостоятельная работа							
				Всего	Лекция	Практические занятия	Всего	Подготовка к практическим занятиям	Теоретическая подготовка	Подготовка к собеседованию	Оценка контрольные испытания	Контрольное задание	реферата. спец. мед.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>1.</b>	<b>Учебные занятия по специализациям</b>													
1.1	Специализации: легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная медицинская группа.	1	1-17	68		68	68	68				5, 8	1-15	16
				<b>68</b>			<b>68</b>							
<b>2.</b>	<b>Учебные занятия по специализациям</b>	2												
2.1	Специализации: легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная медицинская группа.	2	1-17	68		68	68	68				15	1-15	16
				<b>68</b>			<b>68</b>							
<b>3.</b>	<b>Учебные занятия по специализациям</b>	3												
3.1	Специализации: легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная медицинская группа.	3	1-17	68		68	68	68				5, 9	1-15	16
				<b>68</b>			<b>68</b>							
<b>4.</b>	<b>Учебные занятия по специализациям</b>	4												

4.1	Специализации: легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная медицинская группа.	4	1-13	51		51	51	51			15	1-15	16
				<b>51</b>			<b>51</b>						
<b>5.</b>	<b>Учебные занятия по специализациям</b>	<b>5</b>											
5.1	Специализации: легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная медицинская группа.	5	1-17	68		68	68	68			5, 8	1-15	16
				<b>68</b>			<b>68</b>						
<b>6.</b>	<b>Учебные занятия по специализациям</b>	<b>6</b>											
5.2	Специализации: легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная медицинская группа.	6	15-17	5		5	5	5				1-15	16
				<b>5</b>			<b>5</b>						
	Общая трудоемкость, в часах			<b>328</b>									
											Промежуточная аттестация		
											Форма	Семестр	
											Зачет	1,2,3,4,5,6	
											Экзамен	-	

#### 4.1.2 Структура дисциплины заочной формы обучения (3,5 года)

Общая трудоемкость дисциплины «Прикладная физическая культура» составляет 328 часов.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)			
				Аудиторная работа			Самостоятельная работа				контрольные испытания	Контрольное задание	Проверка реферата спец.	
				Всего	Лекция	Практические занятия	Всего	Подготовка к практическим занятиям	Методико- практическая Подготовка к собеседовани ю					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>7</b>												
1.1	Специализации: легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная медицинская группа.	7					328	328			7	7	7	
							<b>328</b>	328						
	Общая трудоемкость, в часах						<b>328</b>				Промежуточная аттестация			
											Форма	Семе стр		
											Зачет	7		
											Экзамен	-		

### 4.2.3 Структура дисциплин для заочной формы обучения (5 лет)

Общая трудоемкость дисциплины «Прикладная физическая культура» составляет 328 часов.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)		
				Аудиторная работа			Самостоятельная работа				контрольные испытания	Контрольное задание	Проверка реферата спец.
				Всего	Лекция	Практические занятия	Всего	Подготовка к практическим занятиям	Теоретическая подготовка	подготовка к собеседовани			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>7</b>										1-10	
1.1	Специализации: легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная медицинская группа.	7	1-10				80	80				9	
							<b>80</b>	80					10
<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>9</b>										1-10	
1.1	Специализации: легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная медицинская группа.	9	1-8				248	248					
							<b>248</b>	248					
	Общая трудоемкость, в часах						<b>328</b>					Промежуточная аттестация	
											Форма	Семестр	
											Зачет	<b>7,9</b>	
											Экзамен	-	

## 4.2. Содержание дисциплин

### 1 СЕМЕСТР

#### 1. Практические занятия

##### 1.1. Легкая атлетика

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Бег на короткие дистанции. Ознакомить с особенностями бега и создать у студентов правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Повторное пробегание отрезков 40-80м 3-5 раз. Обучение технике бега по прямой дистанции. Пробегание отрезков 30-50м по прямой 2-4 раза. Специально беговые упражнения на отрезках 30-40м 6-8 упражнений. Обучение технике бега по повороту. Бег с ускорением на повороте 30-60м 4-6 раз, со сменой дорожек. Бег с ускорением по повороту и выходом с виража. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Выполнение команд «На старт» и «Внимание» с различным расположением колодок. Выбегание с низкого старта на отрезках 10-20м 4-8 раз. Обучение технике финиширования. Бег с ускорением на финише на отрезках 30-40м 2-4 раза. Обучение технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Бег на средние и длинные дистанции. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Пробегание со средней скоростью отрезков 80-100м 3-5 раз. Обучение технике бега по прямой. Пробегание отрезков 80-150м 2-4 раза с наращиванием скорости. Специально беговые упражнения на отрезках 30-40м 4-7 упражнений. Обучение технике бега по повороту. Бег по повороту с различной скоростью 80-120м 3-5 раз. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению. Выполнение команд «На старт» и «Марш» с выбеганием 30-40м 3-5 раз. Обучение технике финиширования. Бег на последних 10-15м дистанции с пробеганием финишного створа, без снижения скорости и перестройки беговых движений. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Метание гранаты (мяча). Ознакомление с техникой метания гранаты (мяча). Показ и объяснение техники метания. Демонстрация техники метания гранаты (мяча). Обучение держанию и выбрасыванию снаряда. Обучить хвату гранаты. Обучить метанию гранаты (мяча) с места. Имитация финального усилия с помощью партнера. Имитация входа в положение «натянутого лука». Метание гранаты (мяча) вперед-вверх. Обучить метанию с бросковых шагов. Метание снаряда с одного шага. Имитация скрестного шага, стоя боком к направлению броска. Метание снаряда с бросковых шагов в цель на расстоянии 10-12м от линии броска. Обучение технике выполнения разбега и отведения гранаты (мяча). Имитация отведения гранаты (мяча) в ходьбе. Имитация отведения гранаты (мяча) в беге. Метание гранаты (мяча) с 4 бросковых шагов в ходьбе и беге. Обучение технике метания гранаты (мяча) с полного разбега. Подбор индивидуального разбега и метание с него гранаты (мяча). Совершенствование техники метания гранаты (мяча). Метание снаряда на точность. Метание гранаты (мяча) на результат.



Прыжок в длину с разбега. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Показ техники прыжка в длину в целом и пробные попытки 3-6 раз. Обучение технике отталкивания. Имитация отталкивания с одного шага. Прыжок в длину с 3-5 беговых шагов через препятствие. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием. Многократные прыжки в шаге с различной скоростью бега. Прыжки в длину с 3-7 беговых шагов с постепенным набором скорости. Обучить технике приземления. Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами и одной. Многократные прыжки с разбега в обозначенное место приземления. Обучить технике движения в полете. Прыжки с места с двух ног через препятствие с подтягиванием коленей к груди 3-6 раз. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с различного разбега 2-5 раз. Обучить технике прыжка в целом. Прыжки в длину с полного разбега.

Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднятие туловища из положения лежа на спине.

## **2 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.2. Легкая атлетика**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Бег на средние и длинные дистанции. Совершенствование технике бега по прямой. Пробегание отрезков 60-100м 3-6 раза с наращиванием скорости. Специально беговые упражнения на отрезках 30-40м 4-7 упражнений. Совершенствование техники бега по повороту. Бег по повороту 60-100м 4-6 раз по разным дорожкам. Совершенствование технике высокого старта и стартовому ускорению. Выполнение команд «На старт» и «Марш» с выбеганием 30-50м 4-7 раз. Совершенствование технике финиширования. Бег на последних 20-25м дистанции с пробеганием финишного створа, без снижения скорости и перестройки беговых движений. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Метание гранаты (мяча). Совершенствование выбрасыванию снаряда. Совершенствование метанию гранаты (мяча) с места. Имитация финального усилия с помощью партнера. Имитация входа в положение «натянутого лука». Метание гранаты (мяча) вперед-вверх. Совершенствование метанию с бросковых шагов. Метание снаряда с одного шага. Имитация скрестного шага, стоя боком к направлению броска. Метание снаряда с бросковых шагов в цель на расстоянии 12-15м от линии броска. Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча). Имитация отведения гранаты (мяча) в ходьбе. Имитация отведения гранаты (мяча) в беге. Метание гранаты (мяча) с 4бросковых шагов в ходьбе и беге. Совершенствование технике метания гранаты (мяча) с полного разбега. Подбор индивидуального разбега и метание с него гранаты (мяча). Совершенствование техники метания гранаты (мяча). Метание снаряда на точность. Метание гранаты (мяча) на результат.

Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Пробегание отрезков 40-60м по прямой 3-5 раз. Специально беговые упражнения на отрезках 30-40м 7-9 упражнений. Совершенствование техники бега по повороту. Бег с ускорением на повороте 40-60м 5-7 раз, со сменой дорожек. Бег с ускорением по повороту и выходом с виража. Совершенствование технике низкого старта и стартового разгона. Выполнение команд «На старт» и «Внимание» с различным расположением колодок. Выбегание с низкого старта на отрезках 15-25м 5-7 раз. Совершенствование технике финиширования. Бег с ускорением на финише на отрезках 30-40м 3-5 раз.

Прыжок в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания. Имитация отталкивания с одного шага. Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов через препятствие. Совершенствование технике разбега в сочетании с отталкиванием. Многократные прыжки в шаге с различной скоростью бега. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов с постепенным набором скорости. Совершенствование техники приземления. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной. Многократные прыжки с разбега в обозначенное место приземления. Совершенствование техники движения в полете. Прыжки с места, с двух ног через препятствие с подтягиванием коленей к груди 4-7 раз. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с различного разбега 4-6 раз. Совершенствование техники прыжка в целом. Прыжки в длину с полного разбега.

Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

### **3 СЕМЕСТР**

#### **1. Практические занятия**

##### **1.3. Легкая атлетика**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Повторные пробежки отрезков 40-80м с невысокой скоростью 3-4 раза. Специально беговые упражнения на отрезках 30-40м 6-8 упражнений. Совершенствование техники бега по повороту. Бег по повороту беговой дорожки 50-60м с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса 15-20м. Бег с ускорением по прямой с выходом в поворот 3-5 раз. Совершенствование технике низкого старта и стартового разгона. Самостоятельное выполнение занимающимися команд «На старт», затем «Внимание», и провести начало бега без сигнала. Выбегание с низкого старта на отрезках 15-25м с различной скоростью. Совершенствование технике финиширования. Финиширование на максимальной скорости на отрезках 30-40м 2-4 раза.

Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники отталкивания. Имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук. Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов через препятствие. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Прыжки «в шаге» с напрыгиванием на возвышение. Прыжки в длину с

5-7 беговых шагов с постепенным набором скорости. Совершенствование техники приземления. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной. Прыжок в длину с короткого разбега через планку. Совершенствование техники движения в полете. Прыжки с места, с двух ног через препятствие с подтягиванием коленей к груди 3-5 раз. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в целом. Бег по разбегу с обозначением отталкивания 3-5 раз.

Метание гранаты (мяча). Совершенствование выбрасыванию снаряда. Бросок гранаты (мяча) хлестообразным движением руки. Совершенствование метанию гранаты (мяча) с места. Имитация входа в положение «натянутого лука». Метание гранаты (мяча) вперед-вверх. Совершенствование метанию с бросковых шагов. Имитация скрестного шага, стоя боком к направлению броска. Метание снаряда с двух бросковых шагов в цель и в длину. Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча). Имитация отведения гранаты (мяча) в беге. Метание гранаты (мяча) с 4 бросковых шагов в ходьбе и беге. Совершенствование технике метания гранаты (мяча) с полного разбега. Метание гранаты (мяча) с 6-8 шагов разбега. Метание гранаты (мяча) на результат.

Бег на средние и длинные дистанции. Совершенствование технике бега по прямой. Пробегание отрезков 40-70м 3-5 раза с наращиванием скорости. Имитация движения рук при беге. Специально беговые упражнения на отрезках 30-40м 4-7 упражнений. Совершенствование техники бега по повороту. Бег по повороту 60-100м 4-6 раз по разным дорожкам и с различной скоростью, также бег по кругу различного радиуса. Совершенствование технике высокого старта и стартовому ускорению. Выполнение команд «На старт» и «Марш» с выбеганием 30-40м по прямой 3-5 раз. Совершенствование технике финиширования. Бег на последних 30-40м дистанции с набеганием на финиш при различном положении туловища. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей студентов. Ускорения с «переключениями» на дистанции 100-150м 2-3 раза.

Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **4 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.4. Легкая атлетика**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Пробегание отрезков 30-60м по прямой 2-4 раза. Специально беговые упражнения на отрезках 30-40м 6-8 упражнений. Совершенствование техники бега по повороту. Бег с ускорением на повороте 30-50м 4-6 раз, со сменой дорожек. Бег с ускорением по прямой и входом в вираж. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Выполнение команд «На старт» и «Внимание» с различным

расположением колодок. Выбегание с низкого старта на отрезках 15-20м 3-6 раз. Совершенствование техники финиширования. Бег с ускорением на финише на отрезках 30-40м 2-4 раза. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Бег на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега по прямой. Пробегание отрезков 70-120м 3-5 раз с наращиванием скорости. Специально беговые упражнения на отрезках 30-40м 4-7 упражнений. Совершенствование техники бега по повороту. Бег по повороту с различной скоростью 60-120м 3-5 раз. Совершенствование техники высокого старта и стартовому ускорению. Выполнение команд «На старт» и «Марш» с выбеганием 30-50м 3-6 раз. Совершенствование техники финиширования. Бег на последних 15-20м дистанции с пробеганием финишного створа, без снижения скорости и перестройки беговых движений. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Метание гранаты (мяча). Совершенствование техники выбрасыванию снаряда. Совершенствование метанию гранаты (мяча) с места. Имитация финального усилия с помощью партнера. Имитация входа в положение «натянутого лука». Метание гранаты (мяча) вперед-вверх. Совершенствование метанию с бросковых шагов. Метание снаряда с одного шага. Имитация скрестного шага, стоя боком к направлению броска. Метание снаряда с бросковых шагов в цель на расстоянии 10-15м от линии броска. Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча). Имитация отведения гранаты (мяча) в ходьбе. Имитация отведения гранаты (мяча) в беге. Метание гранаты (мяча) с 4 бросковых шагов в ходьбе и беге. Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега. Подбор индивидуального разбега и метание с него гранаты (мяча). Совершенствование техники метания гранаты (мяча). Метание снаряда на точность. Метание гранаты (мяча) на результат.

Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники отталкивания. Имитация отталкивания с одного шага. Прыжок в длину с 3-5 беговых шагов через препятствие. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Многократные прыжки в шаге с различной скоростью бега. Прыжки в длину с 3-7 беговых шагов с постепенным набором скорости. Совершенствование технике приземления. Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами и одной. Многократные прыжки с разбега в обозначенное место приземления. Совершенствование техники движения в полете. Прыжки с места с двух ног через препятствие с подтягиванием коленей к груди 4-7 раз. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с различного разбега 3-6 раз. Совершенствование техники прыжка в целом. Прыжки в длину с полного разбега.

Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **5 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

## 1.5. Легкая атлетика

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Пробегание отрезков 30-60м по прямой 2-4 раза. Специально беговые упражнения на отрезках 30-40м 6-8 упражнений. Совершенствование техники бега по повороту. Бег с ускорением на повороте 30-50м 4-6 раз, со сменой дорожек. Бег с ускорением по прямой и входом в вираж. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Выполнение команд «На старт» и «Внимание» с различным расположением колодок. Выбегание с низкого старта на отрезках 15-20м 3-6 раз. Совершенствование техники финиширования. Бег с ускорением на финише на отрезках 30-40м 2-4 раза. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Бег на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега по прямой. Пробегание отрезков 70-120м 3-5 раз с наращиванием скорости. Специально беговые упражнения на отрезках 30-40м 4-7 упражнений. Совершенствование техники бега по повороту. Бег по повороту с различной скоростью 60-120м 3-5 раз. Совершенствование техники высокого старта и стартовому ускорению. Выполнение команд «На старт» и «Марш» с выбеганием 30-50м 3-6 раз. Совершенствование техники финиширования. Бег на последних 15-20м дистанции с пробеганием финишного створа, без снижения скорости и перестройки беговых движений. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Метание гранаты (мяча). Совершенствование техники выбрасыванию снаряда. Совершенствование метанию гранаты (мяча) с места. Имитация финального усилия с помощью партнера. Имитация входа в положение «натянутого лука». Метание гранаты (мяча) вперед-вверх. Совершенствование метанию с бросковых шагов. Метание снаряда с одного шага. Имитация скрестного шага, стоя боком к направлению броска. Метание снаряда с бросковых шагов в цель на расстоянии 10-15м от линии броска. Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча). Имитация отведения гранаты (мяча) в ходьбе. Имитация отведения гранаты (мяча) в беге. Метание гранаты (мяча) с 4 бросковых шагов в ходьбе и беге. Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега. Подбор индивидуального разбега и метание с него гранаты (мяча). Совершенствование техники метания гранаты (мяча). Метание снаряда на точность. Метание гранаты (мяча) на результат.

Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники отталкивания. Имитация отталкивания с одного шага. Прыжок в длину с 3-5 беговых шагов через препятствие. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Многократные прыжки в шаге с различной скоростью бега. Прыжки в длину с 3-7 беговых шагов с постепенным набором скорости. Совершенствование технике приземления. Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами и одной. Многократные прыжки с разбега в обозначенное место приземления. Совершенствование техники движения в полете. Прыжки с места с двух ног через препятствие с подтягиванием коленей к груди 4-7 раз.

Прыжки в длину способом «согнув ноги» с различного разбега 3-6 раз. Совершенствование техники прыжка в целом. Прыжки в длину с полного разбега.

Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **6 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.6. Легкая атлетика**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Повторные пробежки отрезков 50-70м с умеренной скоростью 4-6 раз. Специально беговые упражнения на отрезках 30-40м 6-8 упражнений. Совершенствование техники бега по повороту. Бег по повороту беговой дорожки 50-70м с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса 15-20м. Бег с ускорением по прямой с выходом на поворот 4-6 раз. Совершенствование технике низкого старта и стартового разгона. Самостоятельное выполнение занимающимися команд «На старт», затем «Внимание», и провести начало бега без сигнала. Выбегание с низкого старта на повороте на отрезках 15-25м с различной скоростью. Совершенствование технике финиширования. Финиширование на максимальной скорости на отрезках 30-40м 3-5 раз.

Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники отталкивания. Имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук. Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов через препятствие 4-6 раз. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Прыжки «в шаге» с напрыгиванием на возвышение 3-5 раз. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов с постепенным набором скорости 3-5 раз. Совершенствование техники приземления. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной 4-6 раз. Прыжок в длину с короткого разбега через планку 3-5 раз. Совершенствование техники движения в полете. Прыжки с места, с двух ног через препятствие с подтягиванием коленей к груди 4-6 раз. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в целом. Бег по разбегу с обозначением отталкивания 3-5 раз.

Метание гранаты (мяча). Совершенствование выбрасыванию снаряда. Бросок гранаты (мяча) хлестообразным движением руки. Совершенствование метанию гранаты (мяча) с места. Имитация входа в положение «натянутого лука». Метание гранаты (мяча) вперед-вверх. Совершенствование метанию с бросковых шагов. Имитация скрестного шага, стоя боком к направлению броска. Метание снаряда с двух бросковых шагов в цель и в длину. Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча). Имитация отведения гранаты (мяча) в беге. Метание гранаты (мяча) с 4 бросковых шагов в ходьбе и беге. Совершенствование технике метания гранаты (мяча) с полного разбега. Метание гранаты (мяча) с 6-8 шагов

разбега. Метание гранаты (мяча) на результат.

Бег на средние и длинные дистанции. Совершенствование технике бега по прямой. Пробегание отрезков 60-80м 4-6 раз с наращиванием скорости. Имитация движения рук при беге. Специально беговые упражнения на отрезках 30-40м 5-8 упражнений. Совершенствование техники бега по повороту. Бег по повороту 80-120м 4-6 раз по разным дорожкам и с различной скоростью, также бег по кругу различного радиуса. Совершенствование технике высокого старта и стартовому ускорению. Выполнение команд «На старт» и «Марш» подаваемыми через разные промежутки времени с выбеганием 30-40м по повороту 3-5 раз. Совершенствование технике финиширования. Бег на последних 30-40м дистанции с набеганием на финиш при различном положении туловища. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей студентов. Ускорения с «переключениями» на дистанции 100-150м 3-5 раз.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднятие туловища из положения лежа на спине.

## **1 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.1 Аэробика**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по аэробике. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Техника безопасности в спортивном зале и при работе со спортивным инвентарём. Основные причины травматизма на занятиях.

Обучение жестам аэробики, базовым шагам аэробики (марш, степ-тач, степлайн, V-степ, А-степ, виноградная лоза, скуат, стептеп, мамбо, кик, и т.д.). Модификация базовых шагов аэробики. Выполнение шагов под музыку. Партерная часть (упражнения на развитие и укрепление крупных групп мышц). Обучение и совершенствование упражнениям стретчинга. Совершенствование техники выполнения базовых шагов аэробики. Связки из базовых шагов. Обучение и совершенствование танцевальных базовых шагов аэробики. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Обучение и совершенствование комбинациям из выученных базовых шагов аэробики. Упражнения на профилактику и коррекцию осанки. Обучение и совершенствование комплекса из выученных связок и комбинаций.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднятие туловища из положения лежа на спине.

## **2 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **2.1 Аэробика**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Учебная практика (проведение базовых шагов аэробики). Обучение и совершенствование связкам и комбинациям на основе базовых шагов аэробики. Обучение и совершенствование комплекса из выученных связок и комбинаций на основе базовых шагов аэробики. Упражнения на профилактику и коррекцию осанки. Партерная часть. Упражнения стретчинга. Учебная практика проведения связок и комбинаций. Упражнения на коррекцию осанки.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **3 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **3.1 Аэробика**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Понятие «аэробика и ритмическая гимнастика». Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Обучение и совершенствование связкам и комбинациям на основе базовых шагов аэробики. Обучение и совершенствование комплекса из выученных связок и комбинаций на основе базовых шагов аэробики. Партерная часть. Упражнения стретчинга. Учебная практика проведения связок и комбинаций. Упражнения на профилактику и коррекцию осанки.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **4 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **4.1 Аэробика**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. О здоровом образе жизни и готовности к занятию общей физической подготовкой. Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Вредные привычки. Способы укрепления здоровья.

Обучение и совершенствование связкам и комбинациям на основе базовых шагов аэробики. Обучение и совершенствование комплекса из выученных связок и



комбинаций на основе базовых шагов аэробики. Партерная часть. Упражнения стретчинга. Учебная практика проведения связок и комбинаций. Упражнения на профилактику и коррекцию осанки.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **5 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **5.1 Аэробика**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Определение оптимального уровня частоты сердечных сокращений на уроках аэробики. Понятие ударной нагрузки. Способы конструирования связок и комбинаций.

Обучение и совершенствование связкам и комбинациям на основе базовых шагов аэробики. Обучение и совершенствование комплекса из выученных связок и комбинаций на основе базовых шагов аэробики. Учебная практика проведения партерной части урока. Учебная практика проведения упражнений стретчинга. Учебная практика проведения комплексов базовой или танцевальной аэробики. Упражнения на профилактику и коррекцию осанки.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **6 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **6.1 Аэробика**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Понятие о технике и координации аэробики. Упражнения на координацию. Методика воспитания силы. Содержание и особенности построения силовых уроков. Методы воспитания гибкости.

Обучение и совершенствование связкам и комбинациям на основе базовых шагов аэробики. Обучение и совершенствование комплекса из выученных связок и комбинаций на основе базовых шагов аэробики. Учебная практика проведения партерной части урока. Учебная практика проведения упражнений стретчинга. Учебная практика проведения комплексов базовой или танцевальной аэробики. Упражнения на профилактику и коррекцию осанки.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **1 СЕМЕСТР**

## **1. Практические занятия**

### **1.1. Атлетическая гимнастика**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастике. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Атлетическая гимнастика как составляющая силовой подготовки в других видах спорта и отдельное направление физического воспитания. Силовые виды спорта. Требования к спортивному оборудованию, месту организации занятий. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Общая разминка. Специальная разминка. Обучение технике соревновательных приседаний. Развитие силы четырехглавых мышц ног: приседания со штангой 70% по 8 повторений в 4 подходах (70x8x4). Выпрямления ног сидя в тренажере 50x12x4. Развитие силы двуглавой мышцы бедра: наклоны стоя со штангой на плечах 40x8x4. Сгибание ног лежа в тренажере 40x12x4. Развитие силы мышц разгибателей спины: разгибания туловища в тренажере (гиперэкстензии) 12x4 Развитие силы икроножных мышц: подъемы стоя на носки со штангой на плечах 60x15x4. Обучение технике соревновательного жима лежа штанги. Развитие силы широчайших мышц спины: подтягивания на перекладине широким хватом 4 подхода по 10-12 повторений. Развитие силы больших грудных мышц: жим штанги лежа 70x8x4. Разводка гантелей лежа на скамье 10x12x4. Разводка гантелей лежа на наклонной скамье 10x12x4. Отжимания в упоре на брусьях 4 подхода по 12-15 повторений. Развитие силы двуглавых мышц плеча: сгибания рук стоя со штангой (бицепс со штангой стоя) 15x10x4. Сгибания рук стоя с гантелями поочередно 5x12x4. Развитие силы трехглавой мышцы плеча: выпрямления рук со штангой лежа на скамье («французский жим лежа») 20x8x4. Развитие силы мышц брюшного пресса: подъём туловища на «римском стуле» 4 подхода по 20 повторений. Подъём полусогнутых ног в упоре на предплечья 4 подхода по 20 повторений. Развитие гибкости: колебательные наклоны туловища вперед с прямыми ногами с касанием руками пола 6 подходов по 15-20 повторений.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **2 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **2.1. Атлетическая гимнастика**

Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Совершенствование техники соревновательных приседаний со штангой. Совершенствование техники соревновательного жима лёжа. Обучение техники соревновательной становой тяги штанги. Развитие силы мышц разгибателей спины: становая тяга 70x8x4. Разгибания туловища в тренажере (гиперэкстензии) 12x4. Развитие силы широчайших мышц спины: подтягивания на перекладине широким хватом 12x4. Тяга штанги к поясу стоя в наклоне 30x8x4. Тяга гантели одной рукой в наклоне с упором на скамью 10x12x4. Тяга «горизонтального блока» сидя двумя руками 20x12x4. Тяга «вертикального блока» двумя руками сидя за голову 20x12x4. Развитие силы четырехглавых мышц ног: приседания со штангой 75% по 8

повторений в 4 подходах (75x8x4). Выпрямления ног сидя в тренажере 50x12x4. Развитие силы двуглавой мышцы бедра: наклоны стоя со штангой на плечах 40x8x4. Сгибание ног лежа в тренажере 40x12x4. Обучение технике жима штанги стоя от плечей. Развитие силы дельтовидных мышц: жим штанги стоя 30x8x4. Тяга штанги стоя к подбородку 10x8x4. Жим гантелей сидя двумя руками от плечей 10x8x4. Разводка гантелей в стороны стоя 5x12x4. Развитие силы больших грудных мышц: жим штанги лежа 80x6x4. Разводка гантелей лежа на скамье 12x10x4. Разводка гантелей лежа на наклонной скамье 10x12x4. Отжимания в упоре на брусьях 4 подхода по 12-15 повторений. Развитие силы икроножных мышц: подъемы стоя на носки со штангой на плечах 60x15x4. Подъемы на носок на одной ноге с гантелями в руках 10x20x4. Развитие силы мышц брюшного пресса: подъем туловища на «римском стуле» 4 подхода по 20 повторений. Подъем полусогнутых ног в упоре на предплечья 4 подхода по 20 повторений. Развитие гибкости: колебательные наклоны туловища вперед с прямыми ногами с касанием руками пола 6 подходов по 15-20 повторений.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

### **3 СЕМЕСТР**

#### **1. Практические занятия**

##### **3.1. Атлетическая гимнастика**

Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Обучение технике жима гири стоя одной рукой. Совершенствование техники соревновательных приседаний со штангой. Совершенствование техники соревновательного жима лёжа. Совершенствование техники становой тяги. Совершенствование техники жима штанги стоя от плечей. Обучение технике приседаний со штангой на груди. Развитие силы четырехглавых мышц бедра: приседания со штангой на груди 60x8x4. Приседания в «гак-машине» 40x12x4. Выпрямления ног сидя в тренажере 50x12x4. Развитие силы двуглавой мышцы бедра: наклоны стоя со штангой на плечах 40x10x4. Сгибание ног лежа в тренажере 40x12x4. Развитие силы мышц разгибателей спины: становая тяга 70x8x4. Разгибания туловища в тренажере (гиперэкстензии) 12x4. Развитие силы икроножных мышц: подъемы стоя на носки со штангой на плечах 60x15x4. Подъемы на носок на одной ноге с гантелями в руках 10x20x4. Обучение технике жима лежа гантелей двумя руками. Развитие силы больших грудных мышц: жим гантелей лежа на скамье 15x8x4. Разводка гантелей лежа на скамье 10x12x4. Жим гантелей лежа на наклонной скамье 15x10x4. Отжимания в упоре на брусьях 4 подхода по 12-15 повторений. Отжимания от пола в упоре 4 подхода по 12-15 повторений. Развитие силы дельтовидных мышц: жим штанги стоя 35x6x4. Тяга штанги стоя к подбородку 10x10x4. Жим гантелей сидя двумя руками от плечей 10x8x4. Разводка гантелей в стороны стоя 5x12x4. Развитие силы трехглавой мышцы плеча: выпрямления рук со штангой лежа на скамье («французский жим лежа») 20x8x4. Выпрямление одной руки с гантелью стоя («французский жим» стоя с гантелью) 10x12x4. Выпрямление руки с гантелью стоя в наклоне 5x12x4. Выпрямления рук стоя в вертикальном блоке (трицепс в блоке стоя) 15x12x4. Развитие силы мышц брюшного пресса: подъем туловища на «римском стуле» 4 подхода по 20 повторений. Подъем полусогнутых ног в упоре на предплечья 4 подхода по 20 повторений. Подъем ног в висе на перекладине

4 подхода по 10 повторений. Развитие гибкости: колебательные наклоны туловища вперед с прямыми ногами с касанием руками пола 6 подходов по 15-20 повторений. Упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов и мышц бедра («шпагат») 4 подхода по 6-8 повторений.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **4 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **4.1. Атлетическая гимнастика**

Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Обучение технике жима гири стоя двумя руками. Совершенствование техники жима гири стоя одной рукой. Совершенствование техники соревновательных приседаний со штангой. Совершенствование техники соревновательного жима лёжа. Совершенствование техники становой тяги. Развитие силы мышц разгибателей спины: становая тяга 70х8х4. Разгибания туловища в тренажере (гиперэкстензии) 12х4. Совершенствование техники жима штанги стоя от плечей. Совершенствование техники приседаний со штангой на груди. . Обучение технике приседаний со штангой на плечах в «ножницах» Развитие силы четырехглавых мышц бедра: приседания со штангой на плечах в «ножницах» 30х8х4. Приседания со штангой на груди 65х6х4. Приседания в «гак-машине» 45х12х4. ). Выпрямления ног сидя в тренажере 50х12х4. Развитие силы двуглавой мышцы бедра: наклоны стоя со штангой на плечах 45х8х4. Сгибание ног лежа в тренажере 40х12х4. Развитие силы икроножных мышц: подъемы стоя на носки со штангой на плечах 60х15х4. Подъемы на носок на одной ноге с гантелями в руках 10х20х4. Обучение технике жима сидя гантелей двумя руками. Развитие силы дельтовидных мышц: жим штанги стоя 30х8х4. Тяга штанги стоя к подбородку 10х8х4. Жим гантелей сидя двумя руками от плечей 10х8х4. Разводка гантелей в стороны стоя 5х12х4. Развитие силы больших грудных мышц: жим штанги лежа соревновательный 80х6х4. Жим гантелей лежа на скамье 15х8х4. Разводка гантелей лежа на скамье 10х12х4. Жим гантелей лежа на наклонной скамье 15х10х4. Отжимания в упоре на брусьях 4 подхода по 12-15 повторений. Отжимания от пола в упоре 4 подхода по 12-15 повторений. Развитие силы трехглавой мышцы плеча: выпрямления рук со штангой лежа на скамье («французский жим лежа») 20х8х4. Выпрямление одной руки с гантелью стоя («французский жим» стоя с гантелью) 10х12х4. Выпрямление руки с гантелью стоя в наклоне 5х12х4. Выпрямления рук стоя в вертикальном блоке (трицепс в блоке стоя) 15х12х4. Развитие силы мышц брюшного пресса: подъём туловища на «римском стуле» 4 подхода по 20 повторений. Подъём полусогнутых ног в упоре на предплечья 4 подхода по 20 повторений. Подъем ног в висе на перекладине 4 подхода по 12 повторений. Развитие гибкости: колебательные наклоны туловища вперед с прямыми ногами с касанием руками пола 6 подходов по 15-20 повторений. Упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов и мышц бедра («шпагат») 4 подхода по 6-8 повторений.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## 5 СЕМЕСТР

### 1. Практические занятия

#### 5.1. Атлетическая гимнастика

Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Совершенствование техники жима гирь стоя двумя руками. Совершенствование техники становой тяги. Совершенствование техники приседаний со штангой на плечах в «ножницах». Совершенствование техники приседаний со штангой на груди. Совершенствование техники соревновательных приседаний со штангой. Совершенствование техники соревновательного жима лёжа. Обучение технике тяги штанги стоя в наклоне к поясу. Развитие силы широчайших мышц спины: подтягивания на перекладине широким хватом 12х4. Тяга штанги к поясу стоя в наклоне 30х8х4. Тяга гантели одной рукой в наклоне с упором на скамью 10х12х4. Тяга «горизонтального блока» сидя двумя руками 20х12х4. Развитие силы четырехглавых мышц бедра: приседания со штангой на плечах в «ножницах» 30х8х4. Приседания со штангой на груди 65х6х4. Приседания в «гак-машине» 45х12х4. Выпрямления ног сидя в тренажере 50х12х4. Развитие силы двуглавой мышцы бедра: наклоны стоя со штангой на плечах 45х8х4. Сгибание ног лежа в тренажере 40х12х4. Развитие силы икроножных мышц: подъемы стоя на носки со штангой на плечах 60х15х4. Подъемы на носок на одной ноге с гантелями в руках 10х20х4. Обучение технике тяги гантелей стоя до груди двумя руками. Развитие силы дельтовидных мышц: жим штанги стоя 30х8х4. Тяга штанги стоя к подбородку 10х8х4. Тяга гантелей стоя до груди двумя руками 10х12х4. Жим гантелей сидя двумя руками от плечей 10х8х4. Разводка гантелей в стороны стоя 5х12х4. Развитие силы больших грудных мышц: жим штанги лежа соревновательный 85х4х4. Жим гантелей лежа на скамье 15х10х4. Разводка гантелей лежа на скамье 10х12х4. Жим гантелей лежа на наклонной скамье 20х8х4. Отжимания в упоре на брусьях 4 подхода по 12-15 повторений. Отжимания от пола в упоре 4 подхода по 12-15 повторений. Развитие силы трехглавой мышцы плеча: выпрямления рук со штангой лежа на скамье («французский жим лежа») 20х8х4. Выпрямление одной руки с гантелью стоя («французский жим» стоя с гантелью) 10х12х4. Выпрямление руки с гантелью стоя в наклоне 5х12х4. Выпрямления рук стоя в вертикальном блоке (трицепс в блоке стоя) 15х12х4. Развитие силы мышц брюшного пресса: подъём туловища на «римском стуле» 4 подхода по 20 повторений. Подъём полусогнутых ног в упоре на предплечья 4 подхода по 20 повторений. Подъем ног в висе на перекладине 4 подхода по 15 повторений. Развитие гибкости: колебательные наклоны туловища вперед с прямыми ногами с касанием руками пола 6 подходов по 15-20 повторений. Упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов и мышц бедра («шпагат») 4 подхода по 6-8 повторений.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## 6 СЕМЕСТР

### 1. Практические занятия

#### 1.6 Атлетическая гимнастика

Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

Совершенствование техники соревновательных приседаний со штангой. Совершенствование техники соревновательного жима лёжа. Совершенствование техники становой тяги. Совершенствование техники жима гантелей сидя. Совершенствование техники приседаний со штангой на груди. Совершенствование техники приседаний со штангой на плечах в «ножницах». Обучение технике рывка гири одной рукой. Развитие силы четырехглавых мышц бедра: приседания со штангой на плечах в «ножницах» 30x8x4. Приседания со штангой на груди 65x6x4. Приседания в «гак-машине» 45x12x4. ). Выпрямления ног сидя в тренажере 50x12x4. Развитие силы двуглавой мышцы бедра: наклоны стоя со штангой на плечах 45x8x4. Сгибание ног лежа в тренажере 40x12x4. Развитие силы икроножных мышц: подъемы стоя на носки со штангой на плечах 60x15x4. Подъемы на носок на одной ноге с гантелями в руках 10x20x4. Обучение технике толчка гирь двумя руками. Развитие силы дельтовидных мышц: толчок гирь двумя руками 16кг x15x4. Жим штанги стоя 35x8x4. Тяга штанги стоя к подбородку 10x10x4. Жим гантелей сидя двумя руками от плечей 10x10x4. Разводка гантелей в стороны стоя 5x12x4. Развитие силы больших грудных мышц: жим штанги лежа соревновательный 90x3x4. Жим гантелей лежа на скамье 20x8x4. Разводка гантелей лежа на скамье 10x12x4. Жим гантелей лежа на наклонной скамье 15x10x4. Отжимания в упоре на брусьях 4 подхода по 12-15 повторений. Отжимания от пола в упоре 4 подхода по 12-15 повторений. Развитие силы трехглавой мышцы плеча: выпрямления рук со штангой лежа на скамье («французский жим лежа») 20x8x4. Выпрямление одной руки с гантелью стоя («французский жим» стоя с гантелью) 10x12x4. Выпрямление руки с гантелью стоя в наклоне 5x12x4. Выпрямления рук стоя в вертикальном блоке (трицепс в блоке стоя) 15x12x4. Развитие силы мышц брюшного пресса: подъём туловища на «римском стуле» 4 подхода по 20 повторений. Подъём полусогнутых ног в упоре на предплечья 4 подхода по 20 повторений. Подъем ног в висе на перекладине 4 подхода по 12 повторений. Развитие гибкости: колебательные наклоны туловища вперед с прямыми ногами с касанием руками пола 6 подходов по 15-20 повторений. Упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов и мышц бедра («шпагат») 4 подхода по 6-8 повторений.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **1 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.1. Футбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правила соревнований. Требования к инвентарю. Разметка и размеры поля и ворот.

Изменения, внесенные в правила игры.

Обучение технике игры: Перемещения: разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки. Сочетание изученных действий.

Остановки катящегося, летящего мяча: остановка подошвой катящегося и опускающегося мяча; остановка внутренней стороной стопы; остановка падающего мяча сверху; остановка мяча грудью;

Разновидности ударов по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы; удар внутренней частью подъема; удар серединой подъема; удар внешней частью подъема; удар носком; удар пяткой.

Ведение мяча (дриблинг); ведение мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча внешней стороной стопы; ведение мяча с изменением направления.

Передача мяча внутренней стороной стопы; передача мяча внешней стороной стопы

Подвижные игры с элементами футбола

Игра в футбол.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **2 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **2.1. Футбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Разновидности ударов по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы; удар внутренней частью подъема; удар серединой подъема; удар внешней частью подъема; удар носком; удар пяткой.

Ведение мяча (дриблинг); ведение мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча внешней стороной стопы; ведение мяча с изменением направления.

Передача мяча внутренней стороной стопы; передача мяча внешней стороной стопы.

Подвижные игры с элементами футбола.

Игра в футбол.

Сдача контрольных нормативов: 100м, 2000м и 3000м, прыжок в длину с места, подтягивания и поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, сгибание.

## **3 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **3.1. Футбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Удары головой в опорном положении: серединой лба; серединой лба с поворотом; удар боковой частью лба.

Финты: финт на удар ногой; финт на ведение; финт на ведение с переступанием через мяч; финт на остановку мяча ногой

Отбор мяча выпадам, толчком плеча в плечо соперника, подкатом.

Подвижные игры с элементами футбола.

Игра в футбол.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **4 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **4.1. Футбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Индивидуальные тактические действия: действие без мяча; действия с мячом (обводка, ведение, остановки мяча, удары по воротам).

Групповые действия: игра в стенку, скрещивание, передача в одно касание, смена мест, пропускание мяча, игра в одно касание.

Подготовка наигранных комбинаций.

Комбинации при стандартных положениях: при начальном ударе; при ударах от ворот; при вбрасывании мяча из-за боковой линии; при свободных ударах; при угловых ударах.

Подвижные игры с элементами футбола.

Игра в футбол.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **5 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **5.1. Футбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Остановки катящегося, летящего мяча: остановка подошвой катящегося и опускающегося мяча; остановка внутренней стороной стопы; остановка падающего мяча сверху; остановка мяча грудью;

Разновидности ударов по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы; удар внутренней частью подъема; удар серединой подъема; удар внешней частью подъема; удар носком; удар пяткой.

Ведение мяча (дриблинг); ведение мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча внешней стороной стопы; ведение мяча с изменением направления.

Передача мяча внутренней стороной стопы; передача мяча внешней стороной стопы.

Подвижные игры с элементами футбола.

Игра в футбол.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **6 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **6.1. Футбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.



Остановки катящегося, летящего мяча: остановка подошвой катящегося и опускающегося мяча; остановка внутренней стороной стопы; остановка падающего мяча сверху; остановка мяча грудью.

Разновидности ударов по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы; удар внутренней частью подъема; удар серединой подъема; удар внешней частью подъема; удар носком; удар пяткой.

Ведение мяча (дриблинг); ведение мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча внешней стороной стопы; ведение мяча с изменением направления.

Передача мяча внутренней стороной стопы; передача мяча внешней стороной стопы.

Подвижные игры с элементами футбола.

Игра в футбол.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **1 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.1. Лыжи**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Приемы строевой подготовки: команда «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!».

Ходьба (быстрая 10-15 мин.). Чередование медленного бега с ходьбой 15-20мин. Медленный бег 15-20. Специальные беговые упражнения 10-15 упражнений

Общеразвивающие упражнения (на месте) -10 упражнение

Разминка на месте – « Стретчинг»

Короткие ускорения 30-50м; челночный бег, разминочные эстафеты, игровой метод (футбол, баскетбол) специальные беговые упражнения. Силовые упражнения с собственным весом тела : подтягивания, отжимания, приседания, упражнения на брюшной пресс, упражнения с отягощениями ( с гантелями, штангой, гирей), упражнения на тренажере (гиперэкстензия - подъем прямых ног , жим ног, жим лежа и т.п. ). Упражнение на растяжение – расслабление «стретчинг» (наклон вперед, в стороны, выпады, шпагаты и т.д.) Специальные беговые упражнения со сложно - координационными движениями рук и ног. Упражнения на равновесие (махи ног на месте без опоры, ходьба по одной линии, упражнение «ласточка»).

Имитация попеременно-двухшажного хода на месте (переменная работа, затем с добавлением работы ног (переменные прыжки вперед-назад);

Имитация одновременно безшажного хода (на месте),

Имитация одновременно одношажного хода (на месте),

Изучение шаговой имитации в подъем (без палок, попеременно двухшажный ход)

Изучение прыжковой имитации в подъем без палок.

Подбор лыжного инвентаря (ботинок, лыж, палок). Обучение смазки лыж по погоде. Техника безопасности при занятиях на лыжах.

Становление на лыжи, обучение основным ходам классического стиля (попеременный двухшажный ход, одновременным ходам).

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **2 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **2.1. Лыжи**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжам. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правила подбора лыж и лыжных палок. Лыжные мази и их применение в зависимости от погодных условий. Приемы строевой подготовки с лыжами и на лыжах – команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!».

Повороты на месте: переступанием (вокруг пяток и вокруг носков лыж), махом, прыжком (с опорой и без опоры на палки). Обучение основам техники попеременного двухшажного хода (работа ног): освоение толчка ногой, выработка синхронности маховых движений руками и ногами, сохранение равновесия. Обучение основам техники попеременного двухшажного хода (работа рук): имитация работы рук на месте в посадке лыжника: передвижение под уклон за счет попеременной работы рук без работы ног. Обучение основам техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант): имитация хода на месте; передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант) под уклон и на равнине. Основы техники одновременного одношажного хода (основной вариант): имитация хода на месте; передвижение одновременным одношажным ходом (основной вариант) под уклон и на равнине. Обучение основам техники одновременного двухшажного хода: имитация хода на месте; выполнение хода под уклон 2-3 градуса с активным отталкиванием руками; выполнение хода на равнине. Обучение основам техники попеременного четырехшажного хода: маятникообразные движения палками на месте (правой, левой, поочередно двумя); имитация движений рук на месте в сочетании со ступающими шагами по рыхлому снегу. Обучение основам техники переходов с попеременных ходов на одновременные и с одновременных на попеременные: имитация перехода на месте; выполнение перехода с имитацией работы рук без палок; выполнение перехода в целом. Обучение основам техники подъемов: преодоление полого подъема ступающим шагом; то же - «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой». Обучение основам техники спусков (основная, низкая, высокая стойки и стойка отдыха): освоение стойки на месте; спуски с полого склона в различных стойках. Обучение основам техники торможения «плугом» и упором: освоение стойки торможения на месте; спуск с горы с принятием на месте стойки изучаемого торможения; спуск с горы с принятием стойки торможения в начале спуска и до полной остановки лыж. Обучение основам техники поворота переступанием: поворот переступанием на месте; спуск с горы в средней стойке; переступание на параллельную лыжню при спуске; поворот переступанием к склону из спуска наискось. Прохождение дистанции 3-5 км на время.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **3 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **3.1. Лыжи**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжам. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Приемы строевой подготовки: команда «Становись!,Ровняйсь!,Смирно!,Вольно!». Совершенствование в развитии выносливости. Ходьба (быстрая 10-15 мин.).Чередование медленного бега с ходьбой 15-20 мин. Медленный бег 15-20 мин. Специальные беговые упражнения 10-15 упражненийОбщеразвивающие упражнения (на месте) -10 упражнение. « Стретчинг».

Короткие ускорения 30-50м; челночный бег, разминочные эстафеты, игровой метод (футбол, баскетбол) специальные беговые упражнения. Совершенствование в развитии силы. Силовые упражнения с собственным весом тела: подтягивания, отжимания, приседания, упражнения на брюшной пресс, упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирей), упражнения на тренажере (гиперэкстензия - подъем прямых ног, жим ног, жим лежа и т.п. ).Совершенствование в развитии гибкости. Упражнение на растяжение – расслабление «стретчинг» (наклон вперед, в стороны, выпады, шпагаты и т.п.)

Совершенствование в развитии координационных способностей. Специальные беговые упражнения со сложно - координационными движениями рук и ног. Упражнения на равновесие (махи ног на месте без опоры, ходьба по одной линии, упражнение «ласточка»).Совершенствование имитационных упражнений лыжников.

Имитация попеременного-двухшажного хода на месте (переменная работа, затем с добавлением работы ног (переменные прыжки вперед-назад);

Имитация одновременно безшажногохода (на месте),

Имитация одновременно одношажногохода (на месте),

Изучение шаговой имитации в подъем (без палок, попеременно двухшажный ход)

Изучение прыжковой имитации в подъем без палок.

Подбор лыжного инвентаря (ботинок, лыж, палок). Обучение смазки лыж по погоде. Техника безопасности при занятиях на лыжах.

Становление на лыжи, совершенствование основных ходов классического стиля (попеременный двухшажный ход, одновременным ходам).

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **4 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **4.1. Лыжи**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжам. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правила подбора лыж и лыжных палок. Лыжные мази и их применение в зависимости от погодных условий.

Приемы строевой подготовки с лыжами и на лыжах – команды: «Становись!»

«Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Повороты на месте: переступанием (вокруг пяток и вокруг носков лыж), махом, прыжком (с опорой и без опоры на палки).

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (работа ног): освоение толчка ногой, выработка синхронности маховых движений руками и ногами, сохранение равновесия. Основы техники попеременного двухшажного хода (работа рук): имитация работы рук на месте в посадке лыжника: передвижение под уклон за счет попеременной работы рук без работы ног.

Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант): имитация хода на месте; передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант) под уклон и на равнине. Основы техники одновременного одношажного хода (основной вариант): имитация хода на месте; передвижение одновременным одношажным ходом (основной вариант) под уклон и на равнине.

Совершенствование техники одновременного двухшажного хода: имитация хода на месте; выполнение хода под уклон 2-3 градуса с активным отталкиванием руками; выполнение хода на равнине.

Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода: маятникообразные движения палками на месте (правой, левой, поочередно двумя); имитация движений рук на месте в сочетании со ступающими шагами по рыхлому снегу

Совершенствование техники переходов с попеременных ходов на одновременные и с одновременных на попеременные: имитация перехода на месте; выполнение перехода с имитацией работы рук без палок; выполнение перехода в целом.

Совершенствование техники подъемов: преодоление полого подъема ступающим шагом; то же - «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой». Основы техники спусков (основная, низкая, высокая стойки и стойка отдыха): освоение стойки на месте; спуски с полого склона в различных стойках.

Совершенствование техники торможения «плугом» и упором: освоение стойки торможения на месте; спуск с горы с принятием на месте стойки изучаемого торможения; спуск с горы с принятием стойки торможения в начале спуска и до полной остановки лыж.

Совершенствование техники поворота переступанием: поворот переступанием на месте; спуск с горы в средней стойке; переступание на параллельную лыжню при спуске; поворот переступанием к склону из спуска наискось.

Прохождение дистанции 3-5км на время.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **5 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **5.1. Лыжи**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжам. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Приемы строевой подготовки: команда «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!». Совершенствование в развитии выносливости. Ходьба (быстрая 10-15 мин.). Чередование медленного бега с ходьбой 15-20 мин. Медленный бег 15-20 мин.

Специальные беговые упражнения 10-15 упражнений. Общеразвивающие упражнения (на месте) - 10 упражнение. «Стретчинг».

Короткие ускорения 30-50м; челночный бег, разминочные эстафеты, игровой метод (футбол, баскетбол) специальные беговые упражнения. Совершенствование в развитии силы. Силовые упражнения с собственным весом тела: подтягивания, отжимания, приседания, упражнения на брюшной пресс, упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирей), упражнения на тренажере (гиперэкстензия - подъем прямых ног, жим ног, жим лежа и т.п.). Совершенствование в развитии гибкости. Упражнение на растяжение – расслабление «стретчинг» (наклон вперед, в стороны, выпады, шпагаты и т.п.)

Совершенствование в развитии координационных способностей. Специальные беговые упражнения со сложно - координационными движениями рук и ног. Упражнения на равновесие (махи ног на месте без опоры, ходьба по одной линии, упражнение «ласточка»). Совершенствование имитационных упражнений лыжников. Имитация попеременного-двухшажного хода на месте (переменная работа, затем с добавлением работы ног (переменные прыжки вперед-назад); Имитация одновременно безшажного хода (на месте), Имитация одновременно одношажного хода (на месте),

Совершенствование шаговой имитации в подъем (без палок, попеременно двухшажный ход). Совершенствование прыжковой имитации в подъем без палок.

Подбор лыжного инвентаря (ботинок, лыж, палок). Обучение смазки лыж по погоде. Техника безопасности при занятиях на лыжах.

Становление на лыжи, совершенствование основных ходов классического стиля (попеременный двухшажный ход, одновременным ходам)

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **6 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **6.1. Лыжи**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжам. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правила подбора лыж и лыжных палок. Лыжные мази и их применение в зависимости от погодных условий.

Приемы строевой подготовки с лыжами и на лыжах – команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Повороты на месте: переступанием (вокруг пяток и вокруг носков лыж), махом, прыжком (с опорой и без опоры на палки). Закрепление и совершенствование техники конькового хода.

Совершенствование техники полуконькового хода (работа ног): освоение толчка ногой, сохранение равновесия.

Совершенствование техники конькового хода без отталкивания руками.

Совершенствование техники одновременного-двухшажного конькового хода.

Совершенствование техники одновременного-одношажного конькового хода. Совершенствование техники попеременного конькового хода. Совершенствование техники перехода с одного конькового хода на другой.

Основы техники спусков (основная, низкая, высокая стойки и стойка отдыха): освоение стойки на месте; спуски с полого склона в различных стойках.

Совершенствование техники торможения «плугом» и упором: освоение стойки торможения на месте; спуск с горы с принятием на месте стойки изучаемого торможения; спуск с горы с принятием стойки торможения в начале спуска и до полной остановки лыж.

Совершенствование техники поворота переступанием: поворот переступанием на месте; спуск с горы в средней стойке; переступание на параллельную лыжню при спуске; поворот переступанием к склону из спуска наискось.

Прохождение дистанции 3-5км на время.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднятие туловища из положения лежа на спине.

## **1 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.1. Волейбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Спец. подготовительные упражнения (СПУ). Обучение перемещениям и стойкам. Обучение верхней прямой подаче. Обучение отбиванию мяча у сетки, в прыжке и над собой. Обучение верхней передаче вперед и над собой. Совершенствование перемещениям и стойкам. Совершенствование верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола. Работа с мячами у стены. Совершенствование отбиванию мяча у сетки, в прыжке и над собой. Работа в парах. Совершенствование прямому нападающему удару. Обучение верхней передаче в сторону. Работа с утяжеленными мячами. Работа с мячами у стены. Работа в тройках. Передачи мяча через сетку Работа с мячами в парах и индивидуально. Техника страховки и самостраховки. Обучение разбегу, остановке и прыжку вдоль сетки. Подвижные игры.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднятие туловища из положения лежа на спине.

## **2 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.2. Волейбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

ОРУ, СПУ. Перемещения и стойки. Приемы страховки при падениях. Работа с мячами у стены. Работа с мячами в тройках, двойках и с перемещениями. Совершенствование приема мяча снизу. Верхняя прямая подача. Обучение

тактическим приемам. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола. Перемещения и стойки. Приемы мяча снизу и сверху. Обучение нападающему удару с места и в движении. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

### **3 СЕМЕСТР**

#### **1. Практические занятия**

##### **1.3. Волейбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

ОРУ. СПУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Работа с мячами в парах и индивидуально. Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола. Совершенствование приема и передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении. Перемещения и стойки, падения и страховки. Работа с мячами у стены. Работа с мячами через сетку. Верхняя прямая подача. Совершенствование разбегу, остановке и прыжку вдоль сетки. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Учебные игры в волейбол.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

### **4 СЕМЕСТР**

#### **1. Практические занятия**

##### **1.4. Волейбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

ОРУ. СПУ. Перемещения и стойки. Прямой нападающий удар с места и в прыжке. Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола. Работа с мячами у стены и через сетку, в парах и индивидуально. Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой. Верхняя прямая подача. Упражнения на развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств. Групповые тактические действия в нападении и защите. Верхняя передача вперед и над собой Работа в парах и тройках. Учебные игры в волейбол.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

### **5 СЕМЕСТР**

#### **1. Практические занятия**

##### **1.5. Волейбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

ОРУ. СПУ. Перемещения и стойки. Совершенствование индивидуальной техники владения мячом: у стены; через сетку; в парах; в тройках. Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой. Верхняя прямая подача. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Верхняя передача вперед и над собой. Работа в парах и тройках. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар с места и в прыжке. Учебные игры в волейбол.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **6 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.6. Волейбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

ОРУ. СПУ. Перемещения и стойки. Совершенствование техники владения мячом в групповых тактических действиях в нападении и защите. Учебные игры по задаче поставленной в подаче, в блокировании как в одиночном, так и в групповом блоке. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар с места и в прыжке. Учебные игры в волейбол.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **1 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.1. Баскетбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега. Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание



передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения. Длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв». Броски мяча с места и в прыжке с ближних, средних дистанций. Проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону. Отбивание и перехват голевых передач. Игры в баскетбол по упрощённым правилам.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **2 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.2. Баскетбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

ОРУ. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Ловля и передача баскетбольного мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия. Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения. Длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке. Броски мяча с места и прыжке с ближних, средних дистанций. Ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника. Противодействие дриблингу. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры. Игра в баскетбол.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **3 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.3. Баскетбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

ОРУ. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия. Ловля и передача баскетбольного мяча во время во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов. Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения. Ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины). Первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°. Броски мяча при активном сопротивлении противника. Добивание мяча. ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника. Отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи. Игра в баскетбол.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **4 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.4. Баскетбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

ОРУ. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Ловля мяча в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости. Передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые

передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо. Бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении. Обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности. Противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.). Игра в баскетбол.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **5 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.5. Баскетбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

ОРУ. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. Сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности. Штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание. Проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника. Сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв. Противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые

взаимодействия в соответствии с планом игры. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.). Игра в баскетбол.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **6 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.6. Баскетбол**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

ОРУ. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувирками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности. Многократное добивание мяча при активном противодействии. Бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.). Игра в баскетбол.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **1 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.1. Плавание**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию.

Общие требования безопасности. Гигиенические требования к студенту

Общефизическая подготовка пловца (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые мортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или их элементы, выполняемые с постепенным увеличением продолжительности их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения, выполняемые для ознакомления с водной средой: различные передвижения по мелкой части бассейна (ходьба, бег, прыжки) с различным положением рук (руки на поясе, в замке за головой, вверху и т.д.).

Упражнения для обучения выдохам в воду, лежанию на воде (поплавок, медуза, звездочка) и скольжению на груди и на спине. Упражнения: для обучения работе ног при плавании кролем на груди и на спине (скольжение с работой ног кролем на груди и на спине с различным положением рук на дистанцию до 12 м); обучения работе рук способом кроль на груди и на спине (скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и различными комбинациями гребковых движений руками на задержке дыхания).

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **2 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.2. Плавание**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к студенту.

Общеразвивающие (маховые и круговые движения руками и ногами, отжимания, приседания, прыжки, упражнения на развитие гибкости с плечевых и голеностопных суставах и т.п.), специально-подготовительные и имитационные упражнения на суше (упражнения для обучения согласования дыхания с работой рук при плавании колем на груди и на спине, выполняемые на бортике и на мелкой части бассейна). Упражнения, выполняемые для обучения согласованию дыхания с работой рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине, на дистанции до 12 м.

Обучение выполнению упражнений для освоения техники плавания на ногах способом кроль на груди и на спине на дистанцию 25 м. Обучение выполнению

упражнений для освоения техники плавания на руках способом кроль на груди и на спине на дистанцию 25 м. Обучение выполнению упражнений для освоения техники плавания способом кроль на груди и на спине на дистанцию 25 м в полной координации. Упражнения для обучения выполнению стартов и поворотов при плавании способом кроль на груди и на спине. Подвижные игры в воде с элементами водного поло.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

### **3 СЕМЕСТР**

#### **1. Практические занятия**

##### **1.3. Плавание**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к студенту.

Общефизическая подготовка пловца (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые мортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или их элементы, выполняемые с постепенным увеличением продолжительности их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Обучение выполнению упражнений для освоения техники плавания на ногах способом кроль на груди и на спине на дистанцию 50 м. Обучение выполнению упражнений для освоения техники плавания на руках способом кроль на груди и на спине на дистанцию 50 м. Обучение выполнению упражнений для освоения техники плавания способом кроль на груди и на спине на дистанцию 50 м в полной координации. Упражнения для совершенствования выполнения стартов и поворотов при плавании способом кроль на груди и на спине. Подвижные игры в воде с элементами водного поло.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

### **4 СЕМЕСТР**

#### **1. Практические занятия**

## **1.4. Плавание**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к студенту.

Общеразвивающие (маховые и круговые движения руками и ногами, отжимания, приседания, прыжки, упражнения на развитие гибкости с плечевых и голеностопных суставах и т.п.), специально-подготовительные и имитационные упражнения на суше (упражнения для обучения техники плавания способом брасс, выполняемые на бортике и на мелкой части бассейна). Упражнения, выполняемые для обучения работе ног при плавании способом брасс на дистанции до 12 м. Упражнения, выполняемые для обучения работе рук при плавании способом брасс на дистанции до 12 м.

Упражнения, выполняемые для обучения согласованной работы ног рук и дыхания при плавании способом брасс на дистанции до 12 м.

Обучение выполнению упражнений для освоения техники плавания на ногах способом брасс на дистанцию 25 м. Обучение выполнению упражнений для освоения техники плавания на руках способом брасс на дистанцию 25 м. Обучение техники плавания способом брасс в полной координации на дистанцию 25 м. Упражнения для обучения технике выполнения стартов и поворотов при плавании способом брасс.

Упражнения для совершенствования техники плавания способом кроль на груди и на спине. Подвижные игры в воде с элементами водного поло.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднятие туловища из положения лежа на спине.

## **4 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

## **1.4. Плавание**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к студенту.

Общеразвивающие (маховые и круговые движения руками и ногами, отжимания, приседания, прыжки, упражнения на развитие гибкости с плечевых и голеностопных суставах и т.п.), специально-подготовительные и имитационные упражнения на суше (упражнения для обучения техники плавания способом брасс, выполняемые на бортике и на мелкой части бассейна). Упражнения, выполняемые для обучения работе ног при плавании способом брасс на дистанции до 12 м. Упражнения, выполняемые для обучения работе рук при плавании способом брасс на дистанции до 12 м.

Упражнения, выполняемые для обучения согласованной работы ног рук и дыхания при плавании способом брасс на дистанции до 12 м.

Обучение выполнению упражнений для освоения техники плавания на ногах способом брасс на дистанцию 25 м. Обучение выполнению упражнений для освоения техники плавания на руках способом брасс на дистанцию 25 м. Обучение техники плавания способом брасс в полной координации на дистанцию 25 м. Упражнения для обучения технике выполнения стартов и поворотов при плавании способом брасс.

Упражнения для совершенствования техники плавания способом кроль на груди и на спине. Подвижные игры в воде с элементами водного поло.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **5 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.5. Плавание**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к студенту.

Общефизическая подготовка пловца (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые мортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или их элементы, выполняемые с постепенным увеличением продолжительности их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Специально-подготовительные и имитационные упражнения на суше (упражнения для обучения согласования дыхания с работой рук при плавании дельфином, выполняемые на бортике и на мелкой части бассейна).

Упражнения: для обучения работе ног при плавании дельфином (скольжение с работой ног дельфином с различным положением рук на дистанцию до 12 м); обучения работе рук способом дельфин (скольжение на груди с работой ног дельфином и различными комбинациями гребковых движений руками на задержке дыхания).

Упражнения, выполняемые для обучения согласованию дыхания с работой рук и ног при плавании способом дельфин на дистанции до 12 м.

Обучение выполнению упражнений для освоения техники плавания на ногах способом дельфин на дистанцию 25 м. Обучение выполнению упражнений для освоения техники плавания на руках способом дельфин на дистанцию 25 м. Обучение выполнению упражнений для освоения техники плавания способом дельфин на дистанцию 25 м в полной координации. Упражнения для обучения выполнения стартов и поворотов при плавании способом дельфин. Подвижные игры в воде с элементами водного поло.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.



## **6 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.6. Плавание**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к студенту.

Общеразвивающие упражнения (маховые и круговые движения руками и ногами, отжимания, приседания, прыжки, упражнения на развитие гибкости в плечевых и голеностопных суставах и т.п.) и специально-подготовительные упражнения (комплекс упражнений Кифута).

Упражнения для совершенствования техники плавания на руках, ногах и в полной координации изученными способами плавания, выполняемые на отрезках от 50 м до 200 м. Проплавание вольным стилем дистанции 1000 м. Совершенствование техники выполнения поворотов и стартовых прыжков при плавании дельфином, на спине, брассом и кролем. Подвижные игры в воде с элементами водного поло. Участие в соревнованиях по плаванию.

Сдача контрольных нормативов: бег 100м, 2000м и 3000м; прыжок в длину с места; подтягивания; поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **1 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.1. Специальная медицинская группа**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в специальной медицинской группе. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Обучение техники ходьбы: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках. Обучение техники спортивной ходьбы. Обучение техники оздоровительного бега. Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений. Упражнения для мышц живота (сгибателей). Упражнения для мышц спины (разгибателей). Упражнения для ягодичных мышц. Упражнения для мышц бедра (разгибателей и сгибателей). Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц стопы и голени. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Дыхательные упражнения, коррегирующие упражнения. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление, упражнения на выносливость, силу, скоростно-силовые упражнения. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов

Сдача контрольных нормативов: Бег 100м, ходьба 2000м и 3000м, прыжок в длину с места, подтягивания, поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **2 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.2. Специальная медицинская группа**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в специальной медицинской группе. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Обучение техники ходьбы: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.). Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники оздоровительного бега.

Обучение техники равномерного бега. Равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой(1км-юноши,800м-девушки), специальные упражнения бегуна. Обучение техники передачи эстафетной палочки. Обучение техники низкого старта. Обучение техники высокого старта. Обучение техники метания теннисного мяча. Эстафеты с передачей эстафетных палочек, мяча в колоннах; игры с метанием теннисного мяча в цель; гонка мячей по кругу. Дыхательные упражнения, корректирующие упражнения. ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю. Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания.

Сдача контрольных нормативов: Бег 100м, ходьба 2000м и 3000м, прыжок в длину с места, подтягивания, поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **3 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.3. Специальная медицинская группа**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в специальной медицинской группе. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.). Спортивная ходьба. Равномерный бега: равномерный непродолжительный бег; бег с равномерной скоростью; бег в чередовании с ходьбой(1км-юноши,800м-девушки). Специальные упражнения бегуна. Совершенствование передачи эстафетной палочки.

Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники метания теннисного мяча. Эстафеты: с «полосой препятствий»; комбинированные эстафеты; игры «день и ночь», «переправа», « попади в мяч», «лишний мяч», « передача мячей», « встречная эстафета». Упражнения для мышц живота (сгибателей). Упражнения для мышц спины (разгибателей). Упражнения для ягодичных мышц. Упражнения для мышц бедра (разгибателей и сгибателей). Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц стопы и голени. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. ОРУ в сопротивлении и самосопротивлении. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом).

Сдача контрольных нормативов: Бег 100м, ходьба 2000м и 3000м, прыжок в длину с места, подтягивания, поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **4 СЕМЕСТР**

## **1. Практические занятия**

### **1.4. Специальная медицинская группа**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в специальной медицинской группе. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.). Спортивная ходьба. Равномерный бега: равномерный непродолжительный бег; бег с равномерной скоростью; бег в чередовании с ходьбой(1км-юноши,800м-девушки). Специальные упражнения бегуна. Совершенствование передачи эстафетной палочки.

Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники метания теннисного мяча. Подвижные игры: « попади в мяч», «лишний мяч», « передача мячей», « встречная эстафета», « кто быстрее?», « из круга вышибала». Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания ( в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

Сдача контрольных нормативов: Бег 100м, ходьба 2000м и 3000м, прыжок в длину с места, подтягивания, поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **5 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.5. Специальная медицинская группа**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в специальной медицинской группе. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.). Спортивная ходьба. Равномерный бега: равномерный непродолжительный бег; бег с равномерной скоростью; бег в чередовании с ходьбой(1км-юноши,800м-девушки). Специальные упражнения бегуна. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег из низкого старта. Бег с высокого старта. Метания теннисного мяча на дальность и точность. Подвижные игры: « из круга вышибала», «паровоз», « удочка», « пятнашки», «перестрелка». Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания (в положении лежа, стоя на месте, в движении);

комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

Сдача контрольных нормативов: Бег 100м, ходьба 2000м и 3000м, прыжок в длину с места, подтягивания, поднимание туловища из положения лежа на спине.

## **6 СЕМЕСТР**

### **1. Практические занятия**

#### **1.6. Специальная медицинская группа**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в специальной медицинской группе. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.). Спортивная ходьба. Равномерный бега: равномерный непродолжительный бег; бег с равномерной скоростью; бег в чередовании с ходьбой(1км-юноши,800м-девушки). Специальные упражнения бегуна. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег из низкого старта. Бег с высокого старта. Метания теннисного мяча на дальность и точность. Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений; эстафеты с передачей эстафетных палочек, мяча в колоннах; игры с метанием теннисного мяча в цель; гонка мячей по кругу; эстафеты с «полосой препятствий»; комбинированные эстафеты; игры «день и ночь», «переправа», « попади в мяч», «лишний мяч», « передача мячей», « встречная эстафета», « кто быстрее?», « из круга вышибала», « паровоз», « удочка», « пятнашки,перестрелка», эстафеты с предметами, эстафеты с элементами спортивных игр и др. Дыхательные упражнения, коррегирующие упражнения. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания (в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

Сдача контрольных нормативов: Бег 100м, ходьба 2000м и 3000м, прыжок в длину с места, подтягивания, поднимание туловища из положения лежа на спине.

### **5. Образовательные технологии**

Внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов Высшего образования (ФГОС ВО) на основе компетентностного подхода актуализировало значимость применения образовательных технологий, активных и интерактивных методов в процессе обучения.

**Индивидуально-целевая технология.** В целях реализации индивидуального

подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяют оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. На зачет приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

**Здоровьесберегающая технология.** Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплины «Прикладная физическая культура» применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

- Ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта;

- Для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбор мест прохождения практик учитывает состояние здоровья и требования по доступности;

- Занятия по легкой атлетике, лыжным гонкам и футболу проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию студентов;

- В процессе занятия студенты получают посильные задания с учетом физического развития и физической подготовленности.

На занятиях и в свободное время постоянно ведутся беседы:

- по профилактике вредных привычек;

- о здоровом образе жизни;

- о значении занятий физической культурой и спортом для физического развития студентов;

- о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием;

- об особенностях воздействия занятий различными видами спорта на физическое развитие студента и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий.

**Игровая технология.** Цель использования технологии: активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности.

На занятиях применяются элементы игровой технологии:

- для обучения двигательным действиям (подвижные игры, спортивные игры – баскетбол, футбол);
- для развития физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры);
- для формирования положительных эмоций от занятий и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

**Информационно-коммуникационная технология.** Цель использования технологии – повышение качества образования через использования информационных технологий в практической профессиональной деятельности преподавателя наряду с традиционными формами обучения.

Применяемые элементы информационно-коммуникационной технологии:

- для объяснения позволяет продемонстрировать не только картинки, но и видеоролики, что позволяет студентам лучше освоить материал;
- на сайте кафедры ФВиС размещен и постоянно обновляется учебный материал, информация о спортивных мероприятиях проводимых внутри университета и участии сборных команд университета, информация о спортивных достижениях студентов-спортсменов;
- студенты имеют возможность отсылать свои письменные работы преподавателю по электронной почте;
- использование информационно-коммуникационных технологий позволяет преподавателям знакомиться с разработками коллег на специализированных для работников образования сайтах и персональных сайтах преподавателей физической культуры, а также публиковать свои разработки.

**Технология уровневой дифференциации.** Цель использования технологии – создание условий для личностного развития студента, независимо от индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации:

- на занятии студентам дается задание с учетом уровня физической подготовки и физического развития;
- при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента;
- студенты распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия;
- для студентов специальной медицинской группы дается отдельное задание;
- ежегодно в начале и конце учебного года проводится тестирование всех студентов с целью определения уровня физических способностей для дифференциации их на группы;
- студентам среднего уровня рекомендуются дополнительные занятия различными видами спорта.

**Соревновательная технология.** Цель использования технологии – стимулировать максимальное проявления двигательных способностей.

Применяются следующие элементы соревновательной технологии:

- при совершенствовании различных двигательных действий применяются соревновательные методы – студент применяет разученное действие для повышения показателей физической подготовленности. Так, например, освоенная техника высокого старта, стартового разгона. Бега по дистанции и финиширования позволяет повысить скорость прохождения своего этапа на соревнованиях в эстафете;

- на занятиях по волейболу, баскетболу, футболу и т.д. обязательно применяется соревновательный метод в процессе учебной игры для повышения эмоциональной направленности занятия, увеличения интереса к игре, повышения мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств;

- соревновательный метод эффективен в привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время (участие в соревнованиях за свою группу, специальность, факультет и подготовка к ним);

- во время сдачи контрольных тестов применение соревновательной технологии позволяет добиться более высоких показателей физической подготовленности, помогает студентам обрести уверенности в своих силах.

В учебном процессе при реализации компетентностного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

Применение активных и интерактивных методов в процессе изучения дисциплин «Прикладная физическая культура»:

- Метод «обучающийся в роли преподавателя». 1 семестр (занятие № 3-9, 11-15, 17-25. 27-36), 2 семестр (занятие № 1-7, 20-25), 3 семестр (занятие № 19-25. 29-36), 4 семестр (занятие № 2-7, 9-14, 16-21), 5 семестр (занятие № 2-14, 17-36), 6 семестр (занятие № 9-17).

Планируется проведение встреч с ведущими спортсменами и тренерами университета и Пензенской области.

Занятия, проводимые в интерактивных формах, с использованием интерактивных технологий составляют 81% аудиторных занятий.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

### **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

#### **6.1.1 План самостоятельной работы студентов очной формы обучения**

№ Сем.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1 сем. 1-17 нед.	легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол;	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	2,3	68

	волейбол; баскетбол; плавание; специальная мед. группа.				
2 сем. 1-17 нед.	легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная мед. группа.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	2, 3	68
3 сем. 1-17 нед.	легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная мед. группа.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	1, 3	68
4 сем. 1-13 нед.	легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная мед. группа.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	1, 3	51
5 сем. 1-17 нед.	легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная мед. группа.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	1, 3	68
6 сем. 15-17 нед.	легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика;	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	1, 3	5



	футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная мед. группа.				
--	--	--	--	--	--

### 6.1.2 План самостоятельной работы студентов заочной формы обучения (3,5 года)

№ Сем.	Специализации	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
7 сем.	легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная мед. группа.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	2,3	328

### 6.1.3 План самостоятельной работы студентов заочной формы обучения (5 лет)

№ Сем.	Специализации	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
7 сем.	легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная мед. группа.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	2,3	80
9 сем.	легкая атлетика; лыжные гонки; аэробика; атлетическая гимнастика; футбол; волейбол; баскетбол; плавание; специальная мед. группа.	Подготовка к практическим занятиям	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	2, 3	248

## 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

В процессе освоения дисциплин студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

- составление плана-конспекта комплекса физических упражнений.

Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение рисунками или схемами.

При подборе средств и методов надо иметь в виду, что каждое занятие должно быть увлекательным, насыщенным разнообразными упражнениями. Все упражнения, как основные, так и их варианты, должны излагаться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделениям), гимнастические общеразвивающие и вольные упражнения - с указанием счета. Дозировка упражнений должна быть указана достаточно полно, всесторонне, с учетом всех существенных в каждом отдельном случае условий обеспечения надлежащей интенсивности, объема нагрузки (указывая количество повторений, темп, общую продолжительность интервалов отдыха и др.) Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания (ОМУ).

### **6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов**

#### **Контроль освоения компетенций**

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Контрольные испытания Оценка контрольного задания Проверка реферата студентов спец. медицинской группы	Раздел 1-9	ОК-8
2	Зачет	Раздел 1-9	ОК-8

Студенты всех учебных отделений, выполнивших учебную программу на каждом семестре, сдают зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты специального медицинского отделения, лечебной физической культуры и освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, пишут рефераты в 1 и 2 семестре по проблеме своего заболевания. В рефератах дают краткую

характеристику заболевания, определяют влияние данного заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Выявляют медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, описывают средства физической культуры, рекомендуемые при данном заболевании (диагнозе). Составляют и обосновывают индивидуальный комплекс физических упражнений (с указанием примерной дозировки). В 3, 4, 5. семестре пишут рефераты по теме: «Основы физической культуры и спорта».

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке.

Методическая деятельность. В 1-6 семестрах студенты выполняют работы по данному разделу подготовки.

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть, поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному медицинскому отделению, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

**Таблица № 1. Оценка физической подготовленности**

Название теста	пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
Бег 100 м	жен	16,5	17,0	17,5	17,9	18,7
	муж	13,5	14,8	15,1	15,6	16,0
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	жен	50	40	34	28	20
Подтягивание на перекладине (количество раз)	муж	13	10	9	7	5
Прыжок в длину с места	муж	240	230	215	205	195
	жен	195	180	170	160	150
Бег 2000 м	жен	10.30	11.15	11.35	11.50	12.15
Бег 3000 м	муж	12.30	13.30	14.00	14.20	14.40

**Таблица № 2. Оценка физической подготовленности студентов специального медицинского отделения**

Название теста	пол	Результаты		
Бег 100 м. (сек.)	жен	19,0	19,5	20,0
	муж	16,0	16,6	17,0
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	жен	25	20	15
Подтягивание на перекладине (количество раз)	муж	7	5	3
Прыжок в длину с места (см.)	муж	200	180	195
	жен	150	145	140

Ходьба быстрым шагом 2000 м. (мин.)	жен	23.00	24.00	25.00
Ходьба быстрым шагом 3000 м. (мин.)	муж	32.00	33.00	34.00
<b>Рейтинг-балл</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>

**Таблица № 3. Оценка методико-практической деятельности студентов**

Показатели	Оценка		
Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики	5	4	3
Проведение с группой комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики	5	4	3
Составление подготовительной части занятий по физической культуре	5	4	3
Проведение с группой подготовительной части занятий по физической культуре	5	4	3
Составление правил подвижной игры	5	4	3
Проведение подвижной игры с группой занимающихся	5	4	3
Составление основной части занятия по физической культуре на развитие какого-либо двигательного качества	5	4	3
Проведение с группой основной части занятия по физической культуре на развитие какого-либо двигательного качества	5	4	3
Составление заключительной части учебно-тренировочного занятия	5	4	3
Проведение с группой заключительной части учебно-тренировочного занятия	5	4	3

В университете на семестр устанавливаются две фиксированные контрольные точки.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Прикладная физическая культура»**

#### **а) основная литература:**

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 220 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>.— ЭБС Znanium.com

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., переработанное - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>.— ЭБС Znanium.com

3. Физическая культура: Учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под редакцией Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., исправленное – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>.— ЭБС Znanium.com

#### **б) дополнительная литература:**

4. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых

заданий: Учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Высш. шк., 2011. – 349 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=507251>.— ЭБС Znanium.com

5. Легкая атлетика /ЗабелинаЛ.Г., НечунаеваЕ.Е. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 58 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=549320>.— ЭБС Znanium.com

6. Марков, К. К. Техника современного волейбола: Монография / К. К. Марков. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. - 220 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=492800>.— ЭБС Znanium.com

7. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: Учебное пособие / Казантинова Г.М. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 88 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=615222>.— ЭБС Znanium.com

8. Плавание: учебник - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 290 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=615222>.— ЭБС Znanium.com

9. Теория и методика плавания: Учебник / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 452 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=544338>.— ЭБС Znanium.com

10. Фитнес-аэробика: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=615114>.— ЭБС Znanium.com

#### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2	<a href="http://www.iglib.ru">http://www.iglib.ru</a>	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам и отраслям знаний.
3	<a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека журналов.
4	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a> Press ТРФК	Журнал «Теория и практика физической культуры»
5	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a> Press FKVOT	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
6	<a href="http://dvs.rsl.ru">http://dvs.rsl.ru</a>	Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки
7	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>	Электронная библиотечная система «Консультант студента»
8	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»: Пакет «Психология. Педагогика» (книги издательства ВАКО)

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Университет имеет:

- спортивный двухзальный корпус, полезная площадь зала № 1 – 36 х 18 м, полезная площадь зала №2 – 18 х 9 м;
- спортивный зал для занятий силовым троеборьем 12х12;
- лыжная база на 250 пар лыж,
- футбольный стадион 80х40 м;
- тренажерный зал 24х13 м;
- стадион «Труд»;
- спортивный комплекс «Темп»

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий.

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению подготовки 38.03.05 «Бизнес - информатика»

Программу составили:

1. В.А. Ильин, профессор кафедры ФВиС



2. К.К. Скоросов, профессор кафедры ФВиС



**Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.**

Программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Протокол № 1

от « 31 » 08 2016 года

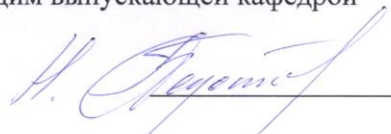
Зав. кафедрой ФВиС  
к.п.н., профессор



А.А. Карпушкин

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой

«Экономическая кибернетика»



Н.Г. Федотов

Программа одобрена методической комиссией

Протокол № 1



от « 12 » сентября 2016 года

Председатель методической комиссии  
к.с.н., доцент ГУиСР



Е.В. Еремина

**Сведения о переутверждении программы  
на очередной учебный год и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			заменен- ных	новых	аннулиро- ванных
2017/18	№1 от 01.09.2017 	Изменения отсутствуют			
2018/19	№1 от 03.09.2018 	Изменения отсутствуют			



