

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИСТОРИКО-ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета

Сухова О.А.  
(Фамилия, инициалы)  
2018 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Э.1 «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЯЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки 45.03.02 Лингвистика

Профиль подготовки Перевод и переводоведение

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Пенза, 2018

## 1. Цели освоения дисциплины

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

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам (Э.1) программы бакалавриата.

Изучение дисциплины базируется на знании общеобразовательных программ по физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности.

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин, включают в себя:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);

- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Освоение дисциплины «Прикладная физическая культура» является основой для последующего прохождения педагогической практики и подготовки к государственной итоговой аттестации.

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

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

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции
<b>ОК-8</b>	Готовность поддерживать уровень	<b>Знать:</b> научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа

физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность в обыденной жизни и профессиональной деятельности.
	<b>Уметь:</b> реализовывать знания по практическим основам физической культуры и здорового образа жизни; учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью в целях поддержания работоспособности.
	<b>Владеть:</b> методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; навыками организации и проведения оздоровительных, профессионально-прикладных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности.

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

Для проведения учебной работы студенты (очная форма обучения) распределяются в учебных группах на отделения основное, специальное, на основании заключения врачебной комиссии.

Для допуска студента к занятиям по дисциплине «Прикладная физическая культура» необходимо медицинское обследование и заключение врачебной комиссии до начала учебных занятий на первом курсе и повторно на втором и третьем курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура» не допускаются.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение 2 для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения.

**4.1. Структура дисциплины «Прикладная физическая культура»**  
**4.1.1. Структура дисциплины для основного и специального отделений**  
**модуля №1 «Общая физическая подготовка»**  
**(очная форма обучения)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	
				Всего	Практические занятия	Контрольные нормативы	Контрольное задание
<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия.</b>	<b>1</b>					
1.1	<i>Тема 1.</i> Легкая атлетика	1	1-6	12	12	6	17
1.2	<i>Тема 2.</i> Плавание	1	7-11	10	10	10	17
1.3	<i>Тема 3.</i> Аэробика	1	12-18	14	14		17
	<b>Итого за 1 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		
<b>2.</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия.</b>	<b>2</b>					
2.1	<i>Тема 1.</i> Лыжная подготовка	1	1-5	22	22	4	17
2.2	<i>Тема 2.</i> Плавание	1	5-10	18	18	9	17
2.3	<i>Тема 3.</i> Аэробика	1	11-14	16	16		17
2.4	<i>Тема 4.</i> Атлетическая гимнастика	1	15-18	16	16		17
	<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>3.</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия.</b>	<b>3</b>					
3.1	<i>Тема 1.</i> Легкая атлетика	3	1-5	22	22	4	17
3.2	<i>Тема 2.</i> Плавание	3	5-10	18	18	9	17
3.3	<i>Тема 3.</i> Аэробика	3	11-14	16	16		17
3.4	<i>Тема 4.</i> Атлетическая гимнастика	3	15-18	16	16		17
	<b>Итого за 3 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>4.</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>4</b>					
4.1	<i>Тема 1.</i> Лыжная подготовка	5	1-5	22	22	4	17
4.2	<i>Тема 2.</i> Плавание	5	5-10	18	18	9	17
4.3	<i>Тема 3.</i> Аэробика	5	11-14	16	16		17
4.4	<i>Тема 4.</i> Атлетическая гимнастика	5	15-18	16	16		17
	<b>Итого за 4 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>5.</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>5</b>					
5.1	<i>Тема 1.</i> Легкая атлетика	1	1-6	14	14	6	17
5.2	<i>Тема 2.</i> Плавание	1	7-11	12	12	10	17
5.3	<i>Тема 3.</i> Аэробика	1	12-18	14	14		17
	<b>Итого за 5 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		
<b>6.</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>6</b>					

6.1	<b>Тема 1.</b> Плавание	6	1-6	12	12	6	17
6.2	<b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка	6	7-11	10	10		17
6.3	<b>Тема 3.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	12-18	14	14		17
	<b>Итого за 6 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		
	<b>Общая трудоемкость 328 часов</b>	<b>6</b>	<b>108</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		
						Промежуточная аттестация	
						Форма	Семестр
						Зачет	2,3,4,6

**4.1.2. Структура дисциплины  
модуля №1 «Общая физическая подготовка»  
(заочная форма обучения)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/ п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточная аттестация	
				Аудиторная работа		Самостоятельная работа		Зачет	
				Всего	Практические занятия	Всего	Подготовка к зачету		
1.	<b>Тема 1.</b> Легкая атлетика	2				56	56	+	
2.	<b>Тема 2.</b> Плавание	2				56	56	+	
3	<b>Тема 3.</b> Аэробика	2				48	48	+	
4.	<b>Тема 4.</b> Лыжная подготовка	2				70	70	+	
5.	<b>Тема 5.</b> Атлетическая гимнастика	2				38	38	+	
6.	<b>Тема 6.</b> Общая физическая подготовка	2				42	42	+	
7.	<b>Тема 7.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	2			6	12	12	+	
	<b>Общая трудоемкость - 328 часов</b>				<b>6</b>	<b>322</b>	<b>322</b>	Промежуточная аттестация	
								Форма	Семестр
								Зачет	1

**4.1.3. Структура дисциплины для основного и специального отделений  
модуля №2 «Спортивная специализация»  
(очная форма обучения)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/ п	Наименование разделов дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	
				Всего	Практические занятия	Контрольные нормативы	Контрольное задание
<b>1.</b>	<b>Учебные занятия по специализациям.</b>	<b>1</b>					
1.1	<i>Специализации:</i> легкая атлетика, плавание, аэробика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка, плавание, специальная медицинская группа	1	1-18	36	36	3-15	17
	<b>Итого за 1 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		
<b>2.</b>	<b>Учебные занятия по специализациям.</b>	<b>2</b>					
2.1	<i>Специализации:</i> легкая атлетика, плавание, аэробика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка, плавание, специальная медицинская группа	2	1-18	72	72	3-15	17
	<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>3.</b>	<b>Учебные занятия по специализациям.</b>	<b>3</b>					
3.1	<i>Специализации:</i> легкая атлетика, плавание, аэробика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка, плавание, специальная медицинская группа	3	1-18	72	72	3-15	17
	<b>Итого за 3 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>4.</b>	<b>Учебные занятия по специализациям.</b>	<b>4</b>					
4.1	<i>Специализации:</i> легкая атлетика, плавание, аэробика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка, плавание, специальная медицинская группа	4	1-18	72	72	3-15	17
	<b>Итого за 4 семестр:</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>5.</b>	<b>Учебные занятия по специализациям.</b>	<b>5</b>					

5.1	<b>Специализации:</b> легкая атлетика, плавание, аэробика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка, плавание, специальная медицинская группа	5	1-18	40	40	3-15	17
<b>Итого за 5 семестр:</b>			<b>18</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		
<b>6.</b>	<b>Учебные занятия по специализациям.</b>	<b>6</b>					
6.1	<b>Специализации:</b> легкая атлетика, плавание, аэробика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка, плавание, специальная медицинская группа	6	1-18	36	36	3-15	17
<b>Итого за 6 семестр:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		
<b>Общая трудоемкость - 328 часов</b>		<b>6</b>	<b>108</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		
						Промежуточная аттестация	
						Форма	Семестр
						Зачет	2,3,4,6

**4.1.4. Структура дисциплины  
модуля №2 «Спортивная специализация»  
(заочная форма обучения)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточная аттестация
				Аудиторная работа		Самостоятельная работа		
				Всего	Практические занятия	Всего	Подготовка к зачету	Зачет
1.	<b>Специализации:</b> легкая атлетика, плавание, аэробика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка, плавание, специальная медицинская группа	2		6		322	322	+
<b>Общая трудоемкость - 328 часов</b>				<b>6</b>		<b>322</b>	<b>322</b>	Промежуточная аттестация
						Форма	Семестр	
						Зачет	1	

## **4.2. Содержание дисциплины «Прикладная физическая культура»**

### **4.2.1. Содержание дисциплины модуля №1 «Общая физическая подготовка»**

#### **Учебно-тренировочные занятия (1 семестр)**

##### ***Тема 1. Легкая атлетика.***

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. «Азбука» движений легкоатлета. Специальные беговые упражнения.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики – как вид спорта, учебно-методическая дисциплина. Требования к спортивному инвентарю, месту занятий. Меры безопасности при обучении и тренировке в беге, прыжках, метаниях. Профилактика травматизма.

##### ***Тема 2. Плавание.***

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Подготовительные на суше: ознакомление с элементами техники способа плавания кроль на груди. Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижения по дну в различных вариантах и положениях. Освоение техники способа плавания кроль на груди. Старты и повороты.

##### ***Тема 3. Аэробика.***

Разновидность аэробики. Место проведения, форма, структура занятия, противопоказанные упражнения, терминология базовых шагов. И.П. в аэробике. Положение рук. Высокая и низкая ударность рук.

Жесты в аэробике. Освоение базовых шагов. Изменение направления. Соединение в связку из изученных шагов.

##### ***Тема 4. Атлетическая гимнастика.***

Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.

Основы техники основным элементам силовых упражнений без снарядов, с отягощениями и на тренажерах.

Освоение техники упражнений на развитие различных мышечных групп.

Составление комплексов атлетических упражнений для формирования пропорциональной фигуры и укрепления здоровья (различных видов и направленности воздействия). Контроль силовых возможностей.

#### **Учебно-тренировочные занятия (2 семестр)**

##### ***Тема 1. Лыжная подготовка***

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Правила подбора лыж и лыжных палок. Лыжные мази и их применение в зависимости от погодных условий. Основы техники классических ходов. Основы техники прохождения поворота. Прохождение дистанции 3 - 5 км.

##### ***Тема 2. Плавание***

Основы техники плавания кроль на спине. Подготовительные упражнения на суше: ознакомление с элементами техники способа плавания кроль на спине. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Подвижные игры в воде. Основы техники стартов и поворотов (кроль на спине). Совершенствование ранее изученных способов плавания.

##### ***Тема 3. Легкая атлетика***

Основы техники прыжков. Специальные упражнения прыгуна: прыжки в длину с места, тройной, с ноги на ногу. Специальные упражнения бегуна в максимальном темпе. Старты из различных исходных положений. Бег с хода, по инерции. Специальные упражнения прыгуна: спрыгивание с небольшой высоты, прыжки в глубину с отскоком,



прыжки с доставанием предметов, прыжки в длину с места. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

### **Учебно-тренировочные занятия (3 семестр)**

#### ***Тема 1. Легкая атлетика***

Основы техники бега и ходьбы. Различия в технике спортивной и оздоровительной ходьбы. Специальные упражнения ходока. Прогулочная ходьба 2 – 3 км. Бег в сочетании с ходьбой 2 – 4 км. Отличие бега по шоссе от бега по стадиону, грунту. Ударные перегрузки. Оценка нагрузки в беге. Варьирование продолжительности и интенсивности в беге на выносливость. Длительный равномерный и переменный бег.

#### ***Тема 2. Плавание***

Основы техники способа плавания брасс. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Аквааэробика. Основы техники стартов и поворотов (брасс). Совершенствование ранее изученных способов плавания. Гигиенические требования на занятиях в бассейне. Длительное плавание.

#### ***Тема 3. Аэробика***

Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.

Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Совершенствование ранее изученных связок.

#### ***Тема 4. Атлетическая гимнастика***

Техника безопасности по гиревому спорту и атлетической гимнастике. Основы техники толчка гири. Основы техника рывка гири. Отработка основных упражнений на тренажерах. Знакомство с тренажерным и специальным оборудованием комплексом по развитию конкретных групп мышц. Техника упражнений для развития мышц плечевого пояса. Техника упражнений для развития мышц ног. Техника упражнений для развития мышц рук. Техника упражнений для развития мышц спины. Контроль силовых возможностей.

### **Учебно-тренировочные занятия (4 семестр)**

#### ***Тема 1. Лыжная подготовка***

Основы техники свободных ходов. Основы техники подъемов. Основы техники спусков. Основы техники торможения. Основы 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. Прохождение дистанции 3 – 5 км.

#### ***Тема 2. Плавание***

Основы техники способа плавания баттерфляй. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Аквааэробика. Основы техники стартов и поворотов (баттерфляй). Совершенствование ранее изученных способов плавания. Длительное плавание.

#### ***Тема 3. Легкая атлетика***

Виды метаний. Толкание. Взаимосвязь и последовательность работы ног, таза, туловища, рук. Силовые упражнения. Общеразвивающие и специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Общеразвивающие и специальные упражнения. Имитационные упражнения. Положение «подтянутого лука». Метание с места, с двух шагов. Метание в цель.

### **Учебно-тренировочные занятия (5 семестр)**

#### ***Тема 1. Легкая атлетика***

Специальные упражнения бегуна. Бег в гору. Дыхательные упражнения Силовые упражнения (отжимание, приседание на одной ноге). Ходьба, бег до 5 км. ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Ритмовый бег по шоссе 3 – 5 x 80 – 100 м. Бег с высокого старта. Кросс – прогулка до 40 мин. ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Дыхательные упражнения. Контроль нагрузки по пульсу. Бег на 2000 м (дев.), 3000 м. (юн.). Самостоятельная разминка. Медленный бег в сочетании с ходьбой для восстановления. Обучение и тренировка - части единого учебно-тренировочного процесса. Контроль нагрузки. Восстановление – как контроль уровня тренированности. Техническая и физическая подготовка. Развитие силы и выносливости. Комплексы силовых упражнений. Равномерная и переменная тренировка.

### ***Тема 2. Плавание***

Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Основы техники прикладного плавания. Совершенствование ранее изученных способов плавания. Длительное плавание.

### ***Тема 3. Аэробика***

Фитбол-аэробика. Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Стретчинг. Основы методики развития гибкости. Совершенствование ранее изученных связок.

### ***Тема 4. Атлетическая гимнастика***

Отработка основных упражнений на тренажерах. Знакомство с тренажерным и специальным оборудованием комплексом по развитию конкретных групп мышц. Техника упражнений на развитие мышц плечевого пояса. Техника упражнений на развитие мышцы ног. Техника упражнений на развитие мышц рук. Техника упражнений на развитие мышц спины. Контроль силовых возможностей.

## **Учебно-тренировочные занятия (6 семестр)**

### ***Тема 1. Плавание***

Правила поведения в бассейне. Аквааэробика. Методика проведения подвижных игр и праздников на воде. Совершенствование ранее изученных способов плавания. Длительное плавание. Проплывание дистанции на результат.

### ***Тема 2. Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП.

### ***Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка***

Определение понятия ППФП, цели, задачи, средства. Содержание ППФП. Методики подбора средств ППФП. Контроль эффективности ППФП.

Функциональные возможности здорового человека и резервы повышения его работоспособности. Применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей. Условия и особенности педагогического труда, основные причины утомления, профессионально-значимые качества учителя. Деятельность классного руководителя по физическому воспитанию учащихся. Общепринятая терминология физических упражнений. Указания, команды, распоряжения. Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений, специально-подготовительных упражнений. Обучение умению подавать команды, распоряжения, вести подсчет, управлять строем. Обучение показу основных упражнений, дозировка физических упражнений. Обучение составлению и проведению комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов специально-подготовительных упражнений, комплексов утренней гигиенической гимнастики. Обучение методам регулирования нагрузки при выполнении комплексов физических упражнений.

## **4.2.2. Содержание дисциплины модуля №2 «Спортивная специализация»**

### **4.2.2.1. Практические учебные занятия по специализациям**

#### ***Легкая атлетика (семестр 1)***

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.

### *Легкая атлетика (семестр 2)*

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 техники бега по прямой. Пробегание отрезков 60-100м 3-6 раз 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 техники высокого старта и стартовому ускорению. Выполнение команд «На старт» и «Марш» с выбеганием 30-50м 4-7 раз. Совершенствование техники 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 30-40 м 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.

### *Легкая атлетика (семестр 1)*

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 шаг» 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. Пробежание 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.

#### *Легкая атлетика (семестр 4)*

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. Пробежание 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.

### *Легкая атлетика (семестр 5)*

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.

### ***Легкая атлетика (семестр 6)***

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.

#### *Аэробика (семестр 1)*

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.

#### *Аэробика (семестр 2)*

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.

#### ***Аэробика (семестр 3)***

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.

#### ***Аэробика (семестр 4)***

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.

#### ***Аэробика (семестр 5)***

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.

#### ***Аэробика (семестр 6)***

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

Понятие о технике и координации в аэробике. 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.

### ***Атлетическая гимнастика (семестр 1)***

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: 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.

### ***Атлетическая гимнастика (семестр 2)***

Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Совершенствование техники соревновательных приседаний со штангой. Совершенствование техники соревновательного жима лёжа. Обучение технике 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.

### ***Атлетическая гимнастика (семестр 3)***

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 брусках 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: 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 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.

### ***Атлетическая гимнастика (семестр 4)***

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 70x8x4. Разгибания туловища в тренажере (гиперэкстензии) 12x4. 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» 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 жима сидя гантелей двумя руками. 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 соревновательный 80x6x4. 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 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 вися 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.

#### ***Атлетическая гимнастика (семестр 5)***

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 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. 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 тяги гантелей стоя до груди двумя руками. Развитие силы дельтовидных мышц: жим штанги стоя 30x8x4. Тяга штанги стоя к подбородку 10x8x4. Тяга гантелей стоя до груди двумя руками 10x12x4. Жим гантелей сидя двумя руками от плечей 10x8x4. Разводка гантелей в стороны стоя 5x12x4. Развитие силы больших грудных мышц: жим штанги лежа соревновательный 85x4x4. Жим гантелей лежа на скамье 15x10x4. Разводка гантелей лежа на скамье 10x12x4. Жим гантелей лежа на наклонной скамье 20x8x4. 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 вися 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.

#### ***Атлетическая гимнастика (семестр 6)***

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 гири двумя руками. Развитие силы дельтовидных мышц: толчок гири 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: 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 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.

#### *Лыжная подготовка (семестр 1)*

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 15-20 мин. 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).

### ***Лыжная подготовка (семестр 2)***

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.

### ***Лыжная подготовка (семестр 3)***

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжам. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Приемы строевой подготовки на занятиях по лыжной подготовке. 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),

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).

#### ***Лыжная подготовка (семестр 4)***

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. 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 ногами, 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.

### ***Лыжная подготовка (семестр 5)***

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

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)

### ***Лыжная подготовка (семестр 6)***

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.

Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. 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.

Проехождение дистанции 3-5км на время.



### ***Плавание (семестр 1)***

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).

### ***Плавание (семестр 2)***

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 кролем 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 выполнения стартов и поворотов при плавании способом кроль на груди и на спине. Подвижные игры в воде с элементами водного поло.

### ***Плавание (семестр 3)***

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.

#### ***Плавание (семестр 4)***

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.

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

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

#### ***Плавание (семестр 5)***

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

Общеразвивающая 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.

#### ***Плавание (семестр 6)***

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. Проплывание 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.

#### ***Специальная медицинская группа (семестр 1)***

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, корректирующие упражнения. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление, упражнения на выносливость, силу, скоростно-силовые упражнения. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов

#### ***Специально-медицинская группа (семестр 2)***

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, коррегирующие 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.

### ***Специальная медицинская группа (семестр 3)***

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).

### ***Специальная медицинская группа (семестр 4)***

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).

#### ***Специальная медицинская группа (семестр 5)***

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).

#### ***Специальная медицинская группа (семестр 6)***

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).

### **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.

**Физкультурно-оздоровительные и здоровьесберегающие технологии.** Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

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

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

- занятия по легкой атлетике, лыжным гонкам 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, волейбол, 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 ФВ 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 максимальные 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;
- 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 компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «разыгрывание ситуации в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

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:

- написание реферата;
- подготовка к экспресс-опросам;
- составление плана-конспекта комплекса физических упражнений.

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

– метод «обучающийся в роли преподавателя»: 1 семестр (занятие № 3-11, 11-15, 17), 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), 6 семестр (занятие № 2-12).

Занятия, проводимые в интерактивных формах, с использованием интерактивных технологий составляют 71% аудиторных занятий.

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

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.  
Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**6.1. План самостоятельной работы студентов (заочной формы обучения)**

№ п/п	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1	Легкая атлетика	1. Подготовка к зачёту	1. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Двигательные навыки и техника видов лёгкой атлетики. 3. Основные знания о развитии физических качеств в лёгкой атлетике. 4. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. 5. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.	а) 1-4 б) 1 в) 1-2	<b>56</b>
2	Плавание	1. Подготовка к зачёту	1. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. 2. Методика начального обучения плаванию. 3. Техника способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. 4. Спасение утопающих, первая помощь. 5. Общая и специальная подготовка пловца (в т.ч. общие и специальные упражнения на суше). 6. Подвижные игры в воде. Аквааэробика. 7. Правила соревнований, основы судейства в плавании.	а) 1-4 б) 2,4,6 в) 1-2	<b>56</b>



3	Аэробика	1. Подготовка к зачёту	<p>1. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.</p> <p>2. Базовые движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др.</p> <p>3. Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p>4. Методика питания при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>5.Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на</p> <p>6.Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p>	<p>а) 1-4</p> <p>б) 2,4,6</p> <p>в) 1-2</p>	<b>48</b>
4	Лыжная подготовка	1. Подготовка к зачёту	<p>1. Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту.</p> <p>2. Правила подбора лыж и лыжных палок. Лыжные мази и их применение в зависимости от погодных условий.</p> <p>3.Техника лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор.</p> <p>4. Правила соревнований, основы судейства.</p>	<p>а) 1-4</p> <p>б) 2,4,6</p> <p>в) 1-2</p>	<b>70</b>
5	Атлетическая гимнастика	1. Подготовка к зачёту	<p>1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.</p> <p>2. Основы техники основным элементам силовых упражнений без снарядов, с отягощениями и на тренажерах.</p> <p>3. Методики составление комплексов атлетических упражнений для формирования пропорциональной фигуры и укрепления здоровья (различных видов и направленности воздействия).</p> <p>4. Контроль силовых возможностей.</p>	<p>а) 1-4</p> <p>б) 2,4,6</p> <p>в) 1-2</p>	<b>38</b>
6	Общая физическая подготовка	1. Подготовка к зачёту	<p>1. Понятие общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).</p> <p>2. Средства и методы ОФП.</p> <p>3. Методика оценки уровня функционального и физического</p>	<p>а) 1-4</p> <p>б) 2,4,6</p> <p>в) 1-2</p>	<b>42</b>

			состояния организма. 4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния.		
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1. Подготовка к зачёту	1. Определение понятия ППФП, цели, задачи, средства. 2. Содержание ППФП. 3. Методики подбора средств ППФП. Контроль за эффективностью ППФП. 4. Применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей	а) 1-4 б) 2,4,6 в) 1-2	<b>12</b>

### 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Материалы для выполнения практического задания на зачете для студентов заочного отделения:

- подготовка написания конспекта ОРУ;
- подготовка написание конспекта одного из частей практического занятия по ФК;
- проведение части практического занятия по конспекту на учебной группе.

При подготовке к выполнению практического задания необходимо внимательно изучить теоретический материал по изучаемым темам, рекомендуемую литературу и интернет ресурсы.

### 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 нормативы	1-7	ОК-8
2	Контрольные задания	1-7	ОК-8
3	Зачет	1-7	ОК-8

#### Таблица контрольных нормативов

№ п/п	Виды нормативов (тесты)	Юноши			Девушки		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 3 км – (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30			
	Бег на 2 км – (мин., сек.)				11.35	11.15	10.30
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				10	12	14
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 8	+ 11	+ 16

7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30			
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)				20.20	19.30	18.00
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	1.10

*Примечания:* У студентов специально-медицинской группы оценка контрольных нормативов осуществляется по результатам прироста показателей выполняемых тестовых заданий.

#### **Контрольные задания для оценки методико-практической деятельности**

№ п/п	Контрольные задания	
1	Задание 1	Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики
		Проведение с группой комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики
2	Задание 2	Составление конспекта подготовительной части занятий по физической культуре
		Проведение с группой подготовительной части занятий по физической культуре
3	Задание 3	Составление конспекта основной части занятия по физической культуре на развитие какого-либо двигательного качества
		Проведение с группой основной части занятия по физической культуре на развитие какого-либо двигательного качества
4	Задание 4	Составление конспекта заключительной части учебно-тренировочного занятия
		Проведение с группой заключительной части учебно-тренировочного занятия
5	Задание 5	Составление конспекта правил подвижной игры
		Проведение подвижной игры с группой занимающихся
6	Задание 6	Составление конспекта с физкультурно-массового мероприятия оздоровительной направленностью
		Проведение с группой физкультурно-массового мероприятия с оздоровительной направленностью

#### **Вопросы для зачета по дисциплине «Прикладная физическая культура» вопросы для зачета (1семестр)**

1. Основы техники безопасности на занятиях по «Прикладной физической культуре».
2. Основы техники легкоатлетических движений.
3. Основы развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.
4. Основы меры безопасности при обучении и тренировке в беге, прыжках, метаниях.
5. Основы профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке.
6. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию.
7. Основы начального обучения плаванию.
8. Подготовительные упражнения на суше: ознакомление с элементами техники способа плавания кроль на груди.
9. Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижения по дну в различных вариантах и положениях.
10. Разновидности оздоровительной и спортивной аэробики.

11. Основы организации места проведения, форма, структура занятия, терминология базовых шагов в аэробике.
12. Основы техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.
13. Основы правила составления комплекса атлетических упражнений для формирования пропорциональной фигуры и укрепления здоровья (различных видов и направленности воздействия).
14. Педагогический контроль самочувствия занимающихся за развитием силовых возможностей.

#### **вопросы для зачета (2 семестр)**

1. Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту.
2. Правила подбора лыжного инвентаря и оборудования и формы одежды для занятий лыжной подготовкой.
3. Основы техники выполнения классических ходов передвижения на лыжах.
4. Основы освоения техники плавания кроль на спине.
5. Подготовительные упражнения на суше: ознакомление с элементами техники способа плавания кроль на спине.
6. Основы общей и специальной подготовки пловца (общие и специальные упражнения на суше).
7. Основы организации и проведения подвижных игр на воде.
8. Основы освоения техники прыжков.
9. Способы и методы самоконтроля занимающихся на занятиях по лёгкой атлетике.

#### **вопросы для зачета (3 семестр)**

1. Основы техники бега и ходьбы на занятиях по физической подготовке.
2. Основы педагогического контроля занимающихся на занятиях по физической подготовке.
3. Основы изменения продолжительности и интенсивности в беге на выносливость.
4. Основы общей и специальной подготовки начинающих пловцов.
5. Основы гигиенических требований на занятиях в бассейне.
6. Основы освоения общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на занятиях по аэробике.
7. Основы разучивания комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц на занятиях по атлетической гимнастике.
8. Основы использования тренажеров и специального оборудования для комплексного развития конкретных групп мышц.
9. Основы освоения техники специальных упражнений для развития силовых возможностей.
10. Педагогический контроль занимающихся развитием силовых возможностей.

#### **вопросы для зачета (4 семестр)**

1. Основы техники освоения передвижения на лыжах свободным ходом.
2. Основы техники преодоления подъемов на лыжах разными способами.
3. Основы техники преодоления спусков и торможения на лыжах разными способами.
4. Основы освоения техники переходов с попеременных ходов на одновременные и с одновременных на попеременные.
5. Основы освоения техники способа плавания баттерфляй.
6. Основы общей и специальной подготовки пловцов (общие и специальные упражнения на суше).
7. Основы общеразвивающих и специальных упражнений для бега, прыжков и метаний в легкой атлетике.

8. Особенности организации и планирования занятий лёгко-атлетикой направленности в связи с выбранной профессией.

**вопросы для зачета (5 семестр)**

1. Основы освоения дыхательных упражнений оздоровительной направленности.
2. Основы освоения силовых упражнений оздоровительной направленности.
3. Основы педагогического контроля самочувствия занимающихся физическими упражнениями различной направленности.
4. Основы организации восстановительных мероприятий, как средства контроля уровня тренированности организма.
5. Техническая и физическая подготовка.
6. Развитие силы и выносливости.
7. Комплексы силовых упражнений.
8. Равномерная и переменная тренировка.
9. Основы мер спасения утопающих.
10. Основы оказания первой доврачебной помощи.
11. Основы освоения техники прикладного плавания.
12. Основы методики составления развивающих упражнений на гибкость.

**вопросы для зачета (6 семестр)**

1. Основы общей физической подготовки (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).
2. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), цели, задачи, средства.
3. Содержание ППФП. Методики подбора средств ППФП.
4. Контроль эффективности ППФП.
5. Функциональные возможности здорового человека и резервы повышения его работоспособности.
6. Применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей.
7. Общепринятая терминология физических упражнений.
8. Основы составления и проведению комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов специально-подготовительных упражнений, комплексов утренней гигиенической гимнастики.
9. Основы регулирования нагрузки при выполнении комплексов физических упражнений.

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

**а) основная литература**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
2. Л.Н. Гелецкая, 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. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>
3. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>
4. Железняк Ю.Д., Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учебное пособие для ВУЗов/Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 268с.

**б) дополнительная литература**

1. Легкая атлетика/ЗабелинаЛ.Г., НечунаеваЕ.Е. - Новосиб.: НГТУ, 2010. - 58 с.  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=549320>

2. Здоровьеориентированное управление стратегическим развитием вуза / Алексеева Н.А., Торопова Н.А., - 2-е изд., стереотипное - МНИЦ ИНФРА-М, 2016. - 137  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=548118>

3. Марков, К. К. Техника современного волейбола: монография / К. К. Марков. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с.  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=492800>

4. Ерёмушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура — Электрон. дан. — Москва: Спорт, 2016. — 184 с.  
[https://e.lanbook.com/book/70010?category\\_pk=4775#book\\_name](https://e.lanbook.com/book/70010?category_pk=4775#book_name)

5. Ю.Г. Фролова, Психология здоровья: пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Высшая школа, 2014. – 255 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509369>

6. Теоретико-методологические основы формирования физ. культуры личности буд. педагога на основе моб. обучения: Моногр. / Р.С. Наговицын. - М.: ИЦ РИОР: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 142 с.: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=495418>

**в) программное обеспечение**

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows; Open Office; Mozilla Firefox; Adobe Acrobat Reader.

**г) современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

№	Название сайта	Адрес сайта	Краткая характеристика
1.	ЭБС Лань	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Включает себя электронные версии книг издательства «Лань» и др. ведущих издательств.
2.	ЭБС Znanium.com	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>	Издания учебной литературы, монографии, справочной литературы.

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Прикладная физическая культура»**

1. Лыжная база (корпус № 14)
2. Плавательный бассейн ИФКиС;
3. Тренажерный зал с оборудованием № 18 (беговая дорожка, велотренажер, рама, скамья для пресса, скамья для жима лежа, брусья, тренажер для спины, рук, ног, голени);
4. Малый игровой зал ИФКиС с оборудованием (столы для настольного тенниса, стойки волейбольные, сетка волейбольная, стойки бадминтонные, ворота футбольные, сетка бадминтонная);
5. Учебно-спортивный комплекс стадиона «Труд»;
6. Спортивный инвентарь в соответствии с требованиями изучаемого спортивного вида (лыжи беговые в комплекте, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медбольные, ракетки: бадминтонные, теннисные, обручи, фишки).

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика».

Программу составили:

1. Рогов А.А., к.п.н, доцент
2. Терехина О.В., ст. преподаватель

  
\_\_\_\_\_

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

Программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»

Протокол № 3

от «05» сентября 2018 года

Заведующий кафедрой ФВ

  
\_\_\_\_\_ А.А. Рогов

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой «Перевод и переводоведение».

  
\_\_\_\_\_ Л.И. Крюкова

Программа одобрена методической комиссией факультета педагогики, психологии и социальных наук.

Протокол № 2

от «08» 10 2018 года

Председатель методической комиссии ИФФ

  
\_\_\_\_\_ Г.И. Канакина

**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)		
			замененных	новых	аннулированных
2018-2019	пр. № 3 от 05.10.18 г. 	в соответствии с Актом проверки Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки юридического лица №333/3/к от 21.09.18 года внесены изменения в п. 7 добавлены современные базы профессиональных данных и информационно-справочных систем. Изменены титульный лист и лист согласования			
20-19-20 21.10.18	N 11 от 24.06.19 г. 		нет	нет	нет