

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

Факультет

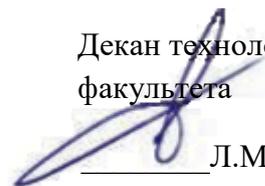
Мореходный

Кафедра

«Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ

Декан технологического  
факультета



Л.М.Хорошман

«01» 12. 2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

направление подготовки

20.03.01 Техносферная безопасность

(уровень бакалавриата)

направленность (профиль):

Для всех профилей

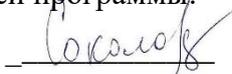
Петропавловск-Камчатский,

2021

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность и учебного плана ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

Составитель рабочей программы:

Старший преподаватель

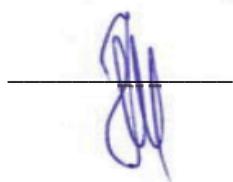


Соколова Т.П.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической культуры «01» 12. 2021 года, Протокол № 5

Заведующий кафедрой

«01» 12.2021 г.



Ковалев И.А.

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям

физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование универсальной компетенции УК-7:

– Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций

, представлены в таблице.

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с

установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемый результат обучения по дисциплине	Код показателя освоения
УК-7	УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий физической культуры.	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы общей физической подготовки,</li> <li>– основы здорового образа жизни,</li> <li>– основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применяемых в профессиональной деятельности</li> </ul>	З(УК-7)1  З(УК-7)2  З(УК-7)3
		ИД-2 <sub>УК-7</sub> Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать средства физической культуры,</li> <li>– поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности</li> </ul>	У(УК-7)1  У(УК-7)2
		ИД-3 <sub>УК-7</sub> Имеет практический опыт занятий физической культурой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Владеть:</b> навыками общей физической культуры,</li> <li>– навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежание перегрузок организма;</li> <li>– навыками закаливания.</li> </ul>	В(УК-7)1  В(УК-7)2  В(УК-7)3

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективные курсы по физической культуре и спорту являются выборными и относятся к обязательной части в структуре основной образовательной программы.

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1 Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия	Контактная работа по видам учебных занятий			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля	Итоговый контроль знаний по дисциплине
			Лекции	практические занятия	Лабораторные работы			
<b>Раздел 1. Обучение видам спорта</b>								
Тема1.1: Общая физическая подготовка	95	95		95				
Тема6.1: Выполнение контрольных нормативов	10	10		10				
<b>Раздел 2. Обучение и совершенствование по видам спорта</b>								
Тема 2.1:Общая физическая подготовка	40	40		40				
Тема 2.2: Специальная физическая подготовка	20	20		20				
Тема 2.3: Техническая подготовка	20	20		20				
Тема 2.4: Tактическая подготовка	5	5		5				
Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов	10	10		10				
<b>Раздел 3 Совершенствование по видам спорта</b>								
Тема 3.1: Общая физическая подготовка	50	50		50				
Тема 3.2: Специальная физическая подготовка	15	15		15				
Тема 3.3: Техническая подготовка	13	13		13				
Тема 3.4: Tактическая подготовка	10	10		10				
Тема 3.5: Интегральная подготовка	20	20		20				
Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов	10	10		10				

## 4.2 Распределение учебных часов по разделам дисциплины

### очная форма обучения

Наименование вида учебной нагрузки	Раздел 1		Раздел 2		Раздел 3		Всего часов
	семестр1	Семестр2	Семестр3	Семестр4	Семестр5	Семестр6	
Лекционные занятия	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	51	54	51	48	51	73	328
Самостоятельная работа студентов	-	-	-	-	-	-	-
Зачеты	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет		Зачет	

### заочная форма обучения

Наименование вида учебной нагрузки	I Год обучения			контроль	Всего часов
	Раздел 1	Раздел 2	Раздел 3		
Лекционные занятия	-	-	-		-
Практические занятия	4	4	2		10
Самостоятельная работа студентов	124	124	66	4	318
Зачеты	Зачет				<b>328</b>

## 4.3 Содержание дисциплины

### Раздел 1. Обучение видам спорта

#### Тема 1.1: Общая физическая подготовка

Обучение методам использования средств легкой атлетики для поддержания работоспособности и аэробных возможностей организма. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции с использованием равномерного метода. Направленное воздействие на скоростно-силовые способности занимающихся. Обучение скоростно-силовым видам легкой атлетики (техника прыжка в длину с места, техника прыжка в длину с разбега, тройной прыжок). Выполнение техники скоростно-силовых видов (прыжки в длину). Методы воспитания силы. Выполнение комплекса силовых упражнений, направленных на воспитание силы мышц пояса верхних и нижних конечностей. Выполнение комплекса силовых, упражнений, направленных на воспитание силы мышц туловища. Комплекс упражнений на воспитание гибкости в различных суставах. Комплекс упражнений на укрепление крупных мышечных групп туловища.

#### Блок 1. Спортивные игры. Волейбол

*Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста.*

*Техника безопасности на занятиях по волейболу (4 часа).* Основные исходные положения готовности игрока на площадке. Стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения приставными шагами в стороны, двойным шагом вперед и назад, скачком вперед и назад. Передвижение на полусогнутых ногах, руки перед грудью, равномерно распределив вес тела на обе ноги, с различной скоростью, с поворотом на 90°.

Остановка в исходном положении для верхней передачи мяча: руки согнуты в локтевых суставах, вынесены вперед-вверх, кисти и пальцы расположены на уровне головы, после скачка вперед – имитация передачи сверху двумя руками.

Подвижные игры, эстафеты.  
Профилактика травматизма.

*Тема 2. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками.*

*Правила игры в волейбол (4 часа).* а) Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; б) ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; в) передачи мяча после набрасывания партнером; г) передачи мяча у стены; д) встречные передачи в парах; е) передачи мяча за голову, вдоль сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; ж) прием и передача мяча после подачи.

Эстафеты и игры с передачами мяча.

Основные правила игры в волейбол.

*Тема 3. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.*

*Судейство соревнований по волейболу (2 часа).* Имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м.; броски мяча и подача на партнера с 8–9 м.; броски и подачи через пониженную сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны; удары по мячу из исходного положения для подачи на расстояние 12–15 м. из-за лицевой линии, соревнования на большее количество подач на точность.

Подвижные игры, эстафеты.

Основные правила судейства игры в волейбол.

*Тема 4. Техника нападающего удара. Техника защитных действий: блокирование, страховка (4 часа).* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой попеременно, двумя руками через сетку (пониженную), в прыжке с разбега (1, 2, 3, 4 шага). Броски волейбольного мяча через сетку. Удары по мячу с собственного набрасывания с последующим «наскоком» высоким прыжком; по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку), удары с 6–7 м. у стены; атакующие удары по ходу, из различных зон, с изменениями траектории, против блокирующего.

Имитация блокирования у сетки, прыжок с места; имитация блокирования после перемещения вправо или влево на 1–2 шага; блокирование нападающих; варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка, в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении, после перемещения вдоль сетки. Подвижные игры.

*Тема 5. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите (4 часа).* Теоретические сведения о способах взаимодействия игроков в различных вариантах тактики защиты и нападения.

Тактика нападения со второй передачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4).

Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

*Тема 6. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол (2 часа).* а) верхняя передача мяча над собой из 5 и 10 передач;  
б) верхняя передача из 3-й зоны в 4-ю на удар из 5 передач;  
в) нижняя прямая подача в пределы площадки из 5 передач, в левую и правую половины из 6 подач;  
г) верхняя прямая подача в пределы площадки из 5;  
д) прямой нападающий удар из 4-й зоны из 3 попыток; то же из 2-й зоны.

## **Блок 2. Оздоровительный фитнес**

*Тема 7. Функциональный тренинг (2 часа).* Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с медболами, с набивными мячами; в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

*Тема 8. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса (2 часа).*

Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

*Тема 9. Развитие координации движений (2 часа).* Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.

*Тема 10. Развитие гибкости (2 часа).* Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

*Тема 11. Профилактика нарушений осанки (2 часа).* Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).

*Тема 12. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес аэробики (4 часа).* Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

*Тема 13. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения (2 часа).* Разбор противопоказанных и травмоопасных упражнений.

### **Блок 3. Спортивные игры. Баскетбол**

*Тема 14. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте (2 часа).* Техника безопасности на тренировочных занятиях по баскетболу. Первая помощь при травмах. Гигиенические требования к занятиям.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передвижения без мяча в защитной стойке

Передачи мяча в парах от груди, одной рукой, двумя руками, с ударом об пол и по воздуху.

*Тема 15. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении (4 часа).* Правила игры в баскетбол. Основные термины. общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передвижения в защитной стойке с мячом и без мяча. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Передачи набивных мячей в парах на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

*Тема 16. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски (2 часа).* общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Ведение мяча по прямой, по дугам, «змейкой», разными руками.

Пробные попытки зачетных нормативов:

- штрафные броски в кольцо (попасть 3 из 10 попыток);
- броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа (попасть 5 из 10).

*Тема 17. Защитные действия против ведения и передач соперника (4 часа).* общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника. Передвижения в защитной стойке против атакующего соперника. Защитные действия против бросков в кольцо. Двусторонняя игра по всем правилам.

*Тема 18. Техника бросков в кольцо с различных точек (4 часа).* общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Броски в кольцо с трехочковой линии. Пробные попытки зачетных нормативов:

- штрафные броски в кольцо (попасть 4 из 10 попыток);
- броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа (попасть 6 из 10);
- ответы на вопросы по правилам игры в баскетбол

#### **Блок 4. Атлетическая гимнастика.**

*Тема 19. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих (4 часа).* Рекомендации и комплексы для тренировки различных мышечных групп. Освоение техники тренировки на тренажерах. Программа занятий для начинающих. Регулирование тренировочной нагрузки.

*Тема 20. Упражнения для мышц рук и грудных мышц (6 часов).* Для тренировки мышц рук используется как можно большее отягощение. Отдых между подходами должен быть минимальный. Упражнения выполняются при полном сосредоточении.

Выполнение комплекса упражнений со штангой. Выполнение комплекса упражнений с гантелями. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах.

*Тема 21. Укрепление мышц спины и плечевого пояса (8 часов).* Основу развития мышц спины составляют базовые упражнения: подтягивание на перекладине, тяга штокков и становая тяга. Особое внимание надо обратить на полную амплитуду движений, медленный подъем и опускание веса.

Развитие дельтовидной мышцы. Упражнения для тренировки дельтовидных мышц.

Трапециевидные мышцы. Упражнения для тренировки трапециевидных мышц.

*Тема 22. Комплексы упражнений для снижения веса (2 часа).*

Упражнения для снижения веса.

#### **Блок 5. Спортивные игры. Волейбол**

*Тема 23. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу (4 часа).* Основные исходные положения готовности игрока на площадке. Стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения приставными шагами в стороны, двойным шагом вперед и назад, скачком вперед и назад. Передвижение на полусогнутых ногах, руки перед грудью, равномерно распределив вес тела на обе ноги, с различной скоростью, с поворотом на 90°.

Остановка в исходном положении для верхней передачи мяча: руки согнуты в локтевых суставах, вынесены вперед-вверх, кисти и пальцы расположены на уровне головы, после скачка вперед – имитация передачи сверху двумя руками.

Подвижные игры, эстафеты.

Профилактика травматизма.

*Тема 24. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол (4 часа).* а) Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; б) ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; в) передачи мяча после набрасывания партнером; г) передачи мяча у стены; д) встречные передачи в парах; е) передачи мяча за голову, вдоль сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; ж) прием и передача мяча после подачи.

Эстафеты и игры с передачами мяча.  
Основные правила игры в волейбол.

*Тема 25. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу (2 часа).* Имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м.; броски мяча и подача на партнера с 8–9 м.; броски и подачи через пониженную сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны; удары по мячу из исходного положения для подачи на расстояние 12–15 м. из-за лицевой линии, соревнования на большее количество подач на точность.

Подвижные игры, эстафеты.  
Основные правила судейства игры в волейбол.

*Тема 26. Техника нападающего удара. Техника защитных действий: блокирование, страховка (4 часа).* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой попеременно, двумя руками через сетку (пониженную), в прыжке с разбега (1, 2, 3, 4 шага). Броски волейбольного мяча через сетку. Удары по мячу с собственного набрасывания с последующим «наскоком» высоким прыжком; по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку), удары с 6–7 м. у стены; атакующие удары по ходу, из различных зон, с изменениями траектории, против блокирующего.

Имитация блокирования у сетки, прыжок с места; имитация блокирования после перемещения вправо или влево на 1–2 шага; блокирование нападающих; варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка, в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении, после перемещения вдоль сетки. Подвижные игры.

*Тема 27. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите (4 часа).* Теоретические сведения о способах взаимодействия игроков в различных вариантах тактики защиты и нападения.

Тактика нападения со второй передачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4).

Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

*Тема 28. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол (2 часа).*

- а) верхняя передача мяча над собой из 5 и 10 передач;
- б) верхняя передача из 3-й зоны в 4-ю на удар из 5 передач;
- в) нижняя прямая подача в пределы площадки из 5 передач, в левую и правую половины из 6 подач;
- г) верхняя прямая подача в пределы площадки из 5;
- д) прямой нападающий удар из 4-й зоны из 3 попыток; то же из 2-й зоны.

## **Блок 6. Оздоровительный фитнес**

*Тема 29. Функциональный тренинг (2 часа).* Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с медболами, с набивными мячами; в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

*Тема 30. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса (2 часа).* Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

*Тема 31. Развитие координации движений (2 часа).* Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.

*Тема 32. Развитие гибкости (2 часа).* Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

*Тема 33. Профилактика нарушений осанки (2 часа).* Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).

*Тема 34. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес аэробики (4 часа).* Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

*Тема 35. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения (2 часа).* Разбор противопоказанных и травмоопасных упражнений.

## **Блок 7. Спортивные игры. Баскетбол**

*Тема 36. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте (2 часа).* Техника безопасности на тренировочных занятиях по баскетболу. Первая помощь при травмах. Гигиенические требования к занятиям.

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок.

Передвижения без мяча в защитной стойке

Передачи мяча в парах от груди, одной рукой, двумя руками, с ударом об пол и по воздуху.

*Тема 37. Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении (4 часа).*

Правила игры в баскетбол. Основные термины. Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передвижения в защитной стойке с мячом и без мяча. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Передачи набивных мячей в парах на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

*Тема 38. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски (2 часа).* Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Ведение мяча по прямой, по дугам, «змейкой», разными руками.

Пробные попытки зачетных нормативов:

- штрафные броски в кольцо (попасть 3 из 10 попыток);
- броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа (попасть 5 из 10).

*Тема 39. Защитные действия против ведения и передач соперника (4 часа).*

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника. Передвижения в защитной стойке против атакующего соперника. Защитные действия против бросков в кольцо. Двусторонняя игра по всем правилам.

*Тема 40. Техника бросков в кольцо с различных точек (4 часа).*

Общеразвивающие упражнения, растягивание мышц, связок. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски в кольцо с близкой и средней дистанции с места и после ведения. Броски в кольцо с трехочковой линии. Пробные попытки зачетных нормативов:

- штрафные броски в кольцо (попасть 4 из 10 попыток);
- броски мяча в кольцо в движении с 2 шагов по 5 попыток слева и справа (попасть 6 из 10);
- ответы на вопросы по правилам игры в баскетбол.

## **Блок 8. Атлетическая гимнастика.**

*Тема 41. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ на период начального соревновательного цикла (2 часа).* Комплекс упражнений начального соревновательного периода.

*Тема 42. Совершенствование техники приседания (4 часа).* Выполнение вспомогательные упражнения для тренировки приседаний.

*Тема 43. Совершенствование техники выполнения жима (4 часа).* Освоение техники жима лежа. Подготовка к тестированию по пауэрлифтингу.

*Тема 44. Тренировочная программа для жима лежа (4 часа).* Освоение техники жима лежа. Подготовка к тестированию по пауэрлифтингу.

*Тема 45. Совершенствование выполнения упражнения «Становая тяга» в программе соревнований по пауэрлифтингу (6 часов). Освоение техники упражнения «Становая тяга». Тренировка мышц спины. Выполнение вспомогательных упражнений для повышения результатов в тяге.*

### **Блок 9. Легкая атлетика**

*Тема 46. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки (4 часа).*

Старт: варианты низкого старта, установка колодок, особенности старта на повороте, положение тела бегуна по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег на дистанции. Финиширование. Особенности техники бега на 400 м. Дыхание при беге на короткие дистанции. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (20 м, 30 м, 60 м, 80 м). Бег в облегченных и затрудненных условиях (под уклон, в подъем, с внешним сопротивлением). Бег на средних и длинных отрезках (100–150 м, 150–400 м). Прыжковые упражнения с отягощением. Основной метод – повторный для выполнения задачи повышения скорости от повторения к повторению. Главный критерий достаточности скоростной работы на отдельном занятии – снижение скорости выполнения.

*Тема 47. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств (6 часов).*

Упражнения для развития силы основных мышечных групп бегуна. Упражнения для развития быстроты беговых движений. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования техники бега: бег на носках, бег с акцентированием на отталкивание, многократные подскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег со сменой темпа, ускорением, с различной длиной и частотой шагов, бег по отметкам и через предметы. Специальные упражнения барьериста. Пробегание отрезков на развитие общей и специальной выносливости применительно к разным видам бега.

*Тема 48. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента (4 часа).*

- Кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе.
- Кроссовый бег в переменном темпе.
- Повторный бег, измеряемый временем.
- Переменный бег на дистанции от 200 до 600 м со средней интенсивностью, выполняемый сериями через интервалы в 100–200 м медленного бега.

Средства развития общей выносливости: физические упражнения циклического характера в зонах умеренной и большой мощности (продолжительность от нескольких минут до 60–90 мин.) при глобальном функционировании мышц, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Тема 49. Прыжки в длину с места (2 часа).* Техника прыжка: отталкивание, полет, приземление.

### **Блок 10. Комплексы упражнений общей физической направленности**

*Тема 50. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента (10 часов).* Выполнение упражнений с собственным весом, с партнером, используя спортивные снаряды (скакалка, набивные мячи, гимнастические палки).

*Тема 51. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп (10 часов).* Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

*Тема 52. Спортивно-прикладная гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза (4 часа).*

Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в различных видах спорта в зависимости от периодов и этапов тренировочного цикла. Ходьба и бег, упражнения потягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для различных частей тела и групп мышц, оказывающих общее воздействие на организм.

Вводная гимнастика: общеразвивающие гимнастические упражнения для сокращения периода «вырабатывания» задания организующего характера, упражнения, оказывающие воздействие на различные части тела, специальные упражнения, сходные с предстоящим характером работы. Составление и практическое выполнение комплексов индивидуально и с группой.

Общеразвивающие гимнастические упражнения, способствующие снятию наступившего утомления и поддержанию высокой работоспособности, упражнения в потягивании, упражнения для отдельных частей тела, не принимавших участие в трудовых процессах, упражнения, оказывающие общее воздействие на организм – ходьба, бег, прыжки, приседания с последующим переходом на ходьбу, дыхательные упражнения (выполняются на месте), упражнения на расслабление для мышечных групп, принимающих активное участие в трудовых процессах, упражнения, имитирующие трудовые процессы. Составление и практическое выполнение комплексов индивидуально и с группой.

### **Блок 11. Спортивные игры. Волейбол**

*Тема 53. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу (2 часа).* Основные исходные положения готовности игрока на площадке. Стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения приставными шагами в стороны, двойным шагом вперед и назад, скачком вперед и назад. Передвижение на полусогнутых ногах, руки перед грудью, равномерно распределив вес тела на обе ноги, с различной скоростью, с поворотом на 90°.

Остановка в исходном положении для верхней передачи мяча: руки согнуты в локтевых суставах, вынесены вперед-вверх, кисти и пальцы расположены на уровне головы, после скачка вперед – имитация передачи сверху двумя руками.

Подвижные игры, эстафеты.

Профилактика травматизма.

*Тема 54. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол (2 часа).* а) Многократное выполнение исходного положения и выноса рук для передачи по сигналу; б) ловля набивных мячей в исходном положении для передачи, броски с имитацией передачи; в) передачи мяча после набрасывания партнером; г) передачи мяча у стены; д) встречные передачи в парах; е) передачи мяча за голову, вдоль сетки, через сетку, по зонам, в прыжке, после передвижений; ж) прием и передача мяча после подачи.

Эстафеты и игры с передачами мяча.

Основные правила игры в волейбол.

*Тема 55. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу (2 часа).* Имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м.; броски мяча и подача на партнера с 8–9 м.; броски и подачи через пониженную сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны; удары по мячу из исходного положения для подачи на расстояние 12–15 м. из-за лицевой линии, соревнования на большее количество подач на точность.

Подвижные игры, эстафеты.

Основные правила судейства игры в волейбол.

*Тема 56. Техника нападающего удара. Техника защитных действий: блокирование, страховка (4 часа).*

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой попеременно, двумя руками через сетку (пониженную), в прыжке с разбега (1, 2, 3, 4 шага). Броски волейбольного мяча через сетку. Удары по мячу с собственного набрасывания с последующим «наскоком» высоким прыжком; по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку), удары с 6–7 м. у стены; атакующие удары по ходу, из различных зон, с изменениями траектории, против блокирующего.

Имитация блокирования у сетки, прыжок с места; имитация блокирования после перемещения вправо или влево на 1–2 шага; блокирование нападающих; варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка, в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении, после перемещения вдоль сетки. Подвижные игры.

*Тема 57. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите (2 часа).* Теоретические сведения о способах взаимодействия игроков в различных вариантах тактики защиты и нападения.

Тактика нападения со второй передачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4).

Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на

страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

*Тема 58. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол (2 часа).*

- а) верхняя передача мяча над собой из 5 и 10 передач;
- б) верхняя передача из 3-й зоны в 4-ю на удар из 5 передач;
- в) нижняя прямая подача в пределы площадки из 5 передач, в левую и правую половины из 6 подач;
- г) верхняя прямая подача в пределы площадки из 5;
- д) прямой нападающий удар из 4-й зоны из 3 попыток; то же из 2-й зоны.

## **Блок 12. Спортивные игры. Баскетбол**

*Тема 59. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении (2 часа).* Совершенствование техники базовых технических элементов игры. Закрепление техники выполнения усвоенных элементов в игре на одно кольцо.

*Тема 60. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра (4 часа).* Обучение тактике игры в нападении численным большинством и тактике игры в защите в меньшинстве. Закрепление умений в двусторонней игре.

*Тема 61. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите (2 часа).* Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите. Закрепление усвоенных элементов в двусторонней игре.

*Тема 62. Тактика игры в зонной защите (2 часа).* Обучение тактике игры в зонной защите. Закрепление умений в двусторонней игре.

*Тема 63. Тактика нападения с использованием различных комбинаций (2 часа).* Обучение тактике нападения с использованием различных комбинаций. Закрепление умений игры в нападении и защите.

*Тема 64. Контрольное выполнение технических приемов игры в баскетбол. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском (2 часа).* Подготовка к сдаче нормативов по броскам с различных дистанций и комплексного норматива по ведению мяча змейкой с броском.

## **Блок 13. Атлетическая гимнастика.**

*Тема 65. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для формирования правильной осанки (6 часов).* Комплексная тренировка прямой мышцы и косых мышц брюшного пресса. Тренировка мышц нижней части спины для различного уровня физической подготовки. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Для укрепления мышц спины используются свободные весовые нагрузки. Основное требование к выполнению упражнений – соблюдение правильной техники выполнения упражнений.

*Тема 66. Развитие мышц голени, передней и задней поверхности бедра (10 часов).* На задней поверхности бедра расположена двуглавая мышца бедра, основной функцией которой является сгибание ноги в коленном суставе. Мышцы бедер – самые крупные, и следовательно, самые сильные мышцы тела человека.

Квадрицепс расположен на передней поверхности бедра и отвечает за разгибание ноги. Выполнение упражнений для развития мышц бедра.

*Тема 67. Развитие силовой выносливости (4 часа).* Аэробные силовые тренировки на все группы мышц с использованием различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, бодибары, степ-платформы, медболлы, фитболлы, амортизаторы)

*Тема 68. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений (4 часа).* Основные принципы построения тренировочных занятий. Комплекс тренировок для начинающих.

#### **Блок 14. Легкая атлетика**

*Тема 69. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки (4 часа).* Старт:

варианты низкого старта, установка колодок, особенности старта на повороте, положение тела бегуна по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег на дистанции. Финиширование. Особенности техники бега на 400 м. Дыхание при беге на короткие дистанции. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (20м, 30 м, 60 м, 80 м). Бег в облегченных и затрудненных условиях (под уклон, в подъем, с внешним сопротивлением). Бег на средних и длинных отрезках (100–150 м, 150–400 м). Прыжковые упражнения с отягощением. Основной метод – повторный для выполнения задачи повышения скорости от повторения к повторению. Главный критерий достаточности скоростной работы на отдельном занятии – снижение скорости выполнения.

*Тема 70. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств (6 часов).* Упражнения для развития силы основных мышечных групп бегуна. Упражнения для развития быстроты беговых движений. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования техники бега: бег на носках, бег с акцентированием на отталкивание, многократные подскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег со сменой темпа, ускорением, с различной длиной и частотой шагов, бег по отметкам и через предметы. Специальные упражнения барьериста. Пробегание отрезков на развитие общей и специальной выносливости применительно к разным видам бега.

*Тема 71. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента (4 часа).* Кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе.

- Кроссовый бег в переменном темпе.
- Повторный бег, измеряемый временем.
- Переменный бег на дистанции от 200 до 600 м со средней интенсивностью, выполняемый сериями через интервалы в 100–200 м медленного бега.

Средства развития общей выносливости: физические упражнения циклического характера в зонах умеренной и большой мощности (продолжительность от нескольких минут до 60–90 мин.) при глобальном функционировании мышц, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Тема 72. Прыжки в длину с места (2 часа).* Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка «прогнувшись» и «ножницами». Выбор способа прыжка.

### **Блок 15. Легкая атлетика**

*Тема 73. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки (4 часа).* Старт:

варианты низкого старта, установка колодок, особенности старта на повороте, положение тела бегуна по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег на дистанции. Финиширование. Особенности техники бега на 400 м. Дыхание при беге на короткие дистанции. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (20 м, 30 м, 60 м, 80 м). Бег в облегченных и затрудненных условиях (под уклон, в подъем, с внешним сопротивлением). Бег на средних и длинных отрезках (100–150 м, 150–400 м). Прыжковые упражнения с отягощением. Основной метод – повторный для выполнения задачи повышения скорости от повторения к повторению. Главный критерий достаточности скоростной работы на отдельном занятии – снижение скорости выполнения.

*Тема 74. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств (6 часов).* Упражнения для развития силы основных мышечных групп бегуна. Упражнения для развития быстроты беговых движений. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования техники бега: бег на носках, бег с акцентированием на отталкивание, многократные подскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег со сменой темпа, ускорением, с различной длиной и частотой шагов, бег по отметкам и через предметы. Специальные упражнения барьериста. Пробегание отрезков на развитие общей и специальной выносливости применительно к разным видам бега.

*Тема 75. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента (4 часа).* Кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе.

- Кроссовый бег в переменном темпе.
- Повторный бег, измеряемый временем.
- Переменный бег на дистанции от 200 до 600 м со средней интенсивностью, выполняемый сериями через интервалы в 100–200 м медленного бега.

Средства развития общей выносливости: физические упражнения циклического характера в зонах умеренной и большой мощности (продолжительность от нескольких минут до 60–90 мин.) при глобальном функционировании мышц, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Тема 76. Прыжки в длину с места (2 часа).* Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка «прогнувшись» и «ножницами». Выбор способа прыжка.

### **Блок 16. Комплексы упражнений общей физической направленности**

*Тема 77. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента (4 часа).*

Выполнение упражнений с собственным весом, с партнером, используя спортивные снаряды (скакалка, набивные мячи, гимнастические палки).

*Тема 78. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп (4 часа).* Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

### **Блок 17. Спортивные игры. Волейбол**

*Тема 79. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите (14 часов).* Теоретические сведения о способах взаимодействия игроков в различных вариантах тактики защиты и нападения.

Тактика нападения со второй передачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4).

Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

*Тема 80. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол (2 часа).* а) верхняя передача мяча над собой из 5 и 10 передач;

б) верхняя передача из 3-й зоны в 4-ю на удар из 5 передач;

в) нижняя прямая подача в пределы площадки из 5 передач, в левую и правую половины из 6 передач;

- г) верхняя прямая подача в пределы площадки из 5;
- д) прямой нападающий удар из 4-й зоны из 3 попыток; то же из 2-й зоны.

### **Блок 18. Спортивные игры. Баскетбол**

*Тема 81. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении (2 часа).* Обучение правилам игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении. Закрепление техники выполнения усвоенных элементов в игре на одно кольцо.

*Тема 82. Тактика игры в нападении численным большинством. Тактика игры в защите в меньшинстве. Двусторонняя игра (4 часа).* Обучение тактике игры в нападении численным большинством и тактике игры в защите в меньшинстве. Закрепление умений в двусторонней игре.

*Тема 83. Техника постановки заслона в нападении. Тактика личного прессинга в защите (2 часа).* Обучение технике постановки заслона в нападении. Обучение тактике личного прессинга в защите. Закрепление усвоенных элементов в двусторонней игре.

*Тема 84. Тактика игры в зонной защите (2 часа).* Двусторонняя игра с применением зонной защиты

*Тема 85. Броски с различных дистанций. Ведение мяча змейкой с броском (2 часа).* Сдача нормативов по броскам с различных дистанций и комплексного норматива по ведению мяча змейкой с броском.

### **Раздел 19. Атлетическая гимнастика.**

*Тема 86. Пауэрлифтинг (4 часа).* Основные принципы построения тренировочных занятий. Комплекс тренировок для начинающих.

*Тема 87. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ с использованием вспомогательных упражнений (4 часа).* Комплекс упражнений на второе полугодие тренировочного соревновательного цикла.

*Тема 88. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ в подготовительный период (4 часа).* Выполнение тестов по пауэрлифтингу.

### **Блок 20. Оздоровительный фитнес**

*Тема 89. Функциональный тренинг (2 часа).* Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с медболами, с набивными мячами; в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

*Тема 90. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса (2 часа).* Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств,

взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

*Тема 91. Развитие координации движений (2 часа).* Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.

*Тема 92. Развитие гибкости (2 часа).* Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

*Тема 93. Профилактика нарушений осанки (2 часа).* Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).

*Тема 94. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес аэробики (2 часа).* Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

### **Тема 1.6: Выполнение контрольных нормативов**

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста :: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста : прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине(юноши)

## **Раздел 2. Обучение и совершенствование по видам спорта**

### **А) баскетбол**

#### **Тема 2.1:Общая физическая подготовка**

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

Упражнения для развития прыгучести

## **Тема 2.2: Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## **Тема 2.3: Техническая подготовка в баскетболе**

1.Свободное владение мячом

2.Техника передвижения баскетболиста в защите и нападении

3.Ловля мяча, передача и броски

4.Передвижение и приемы борьбы за мяч

## **Тема 2.4: Тактическая подготовка в баскетболе**

### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

Взаимодействие игроков в команде

Наступательные и оборонительные действия

### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Комбинация взаимодействия игроков

## **Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**

Ведение мяча с попаданием в кольцо за 30 сек

Штрафные броски( 10 раз)

Броски со средней дистанции

## **Б) футзал (мини-футбол)**

### **Тема 2.1:Общая физическая подготовка**

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

### **Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в футзале (мини-футболе)**

#### **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ**

Упражнения без мяча, жонглирование мячом, Ведение мяча. Удары. Передача мяча

Ввод мяча Отбор мяча у соперника. Остановка летящего мяча, Обманные действия

Групповые обманные действия, Спортивные игры

#### **СПЕЦИАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Развитие скоростных способностей

Развитие силовых способностей

Развитие выносливости

### **Тема 2.3: Техническая подготовка в футзале (мини-футболе)**

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.

Ведение мяча. Обманные движения ногами и туловищем (финты).

Отбирание мяча. Ввод мяча.

## **Тема 2.4: Тактическая подготовка в футзале (мини-футболе)**

### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

Индивидуальная тактика .Групповая тактика. Командная тактика.

### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Индивидуальная тактика .Групповая тактика. Командная тактика.

## **Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**

Бег 30 м с ведением мяча (сек)

Удар по мячу на дальность –сумма ударов правой и левой ногой

Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)

Бег 5X30 м с ведением мяча (сек)

## **В) волейбол**

### **Тема 2.1:Общая физическая подготовка**

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

### **Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в волейболе**

Основы выполнения технических элементов в волейболе (стойки, перемещения, передачи)

Выполнение упражнений на перемещения в низкой стойке челночным бегом на различные отрезки, в различных направлениях

Выполнение упражнений с мячом в парах, дистанция 4-5 м.

Основы выполнения подачи различными способами (верхняя прямая, нижняя, боковая)

Выполнение подачи из стойки готовности расстояние 6 м от сетки прямой рукой с замахом из-за головы. 5 подач. Подачи в правую и левую стороны площадки

Выполнение подач, чередуя положение бьющей руки снизу, сверху. Подача на точность в заданную цель. Упражнения в групповых действиях с мячом, в парах, в тройках, индивидуальные задания.

### **Тема 2.3: Техническая подготовка в волейболе**

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая.

### **Тема 2.4: Тактическая подготовка в волейболе**

#### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

#### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

### **Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**

Подача мяча (верхняя, нижняя из 10 подач)

Передача мяча в парах

## **Г) лёгкая атлетика**

### **Тема 2.1:Общая физическая подготовка**

Упражнения направлены на общее развитие и укрепление организма студента, повышение функциональных возможностей всех органов и систем. Развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Примерный типовой комплекс разминочных упражнений:

- сгибания и разгибания рук в локтевых суставах;
  - круговые вращения руками, предельно согнутыми в локтях;
  - наклоны туловища в стороны (руки на поясе); повороты туловища в стороны (руки выпрямлены в стороны);
  - круговые вращения тазом (руки свободно опущены и расслаблены);
  - приседания (руки на поясе или вытянуты вперед);
  - наклоны к прямым ногам, доставая руками до носков ног;
  - подскоки на месте (25—30 раз);
  - свободные махи ногой, придерживаясь рукой за вертикальную опору.
- бег (15-20минут)

### **Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике**

Направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма, применительно к определенному виду легкой атлетики. Для этого используются упражнения в избранном виде легкой атлетики и специальные упражнения. 85% занятий состоит из беговых упражнений.

**Беговые упражнения.** И. п.— стоя ноги вместе, руки опущены на переднюю поверхность бедер. Поочередно выводим вперед колено правой и левой ноги, отрывая пятки от опоры, ставя ногу остро на носок. Движения с небольшой частотой повторить 30—40 раз. Опорная нога после постановки пятки на опору должна быть совершенно прямой. Увеличивая частоту движений, постепенно переходим в «семенящий бег» на месте. Повтор 3—5 раз. Начав упражнение в семенящем беге на месте, постепенно продвигаемся вперед с небольшой скоростью. Повтор 3—5 раз по 15—20 м. Выполнять семенящий бег со скоростью, близкой к максимальной 3—5 раз по 20—25 м. Начав семенящий бег на месте, постепенно поднимая бедро, переходим в «бег с высоким подниманием бедра» на месте. Повтор 3—5 раз. Начав бег на месте с высоким подниманием бедра, сначала медленно, затем все быстрее продвигаясь вперед, переходим в бег с высоким подниманием бедра. Повтор 3—5 раз по 10—15 м. И. п. - руки согнуты в локтях, наклон туловища вперед. Бег, забрасывая голень назад (коснуться пяткой ягодицы). Нога опускается с расслабленной стопой на ее переднюю часть. Бег, забрасывая голень назад, 3—5 раз по 20—25 м. И. п. — стоя, левая нога впереди, правая сзади. Отталкиваясь левой ногой, делаем мах правой и как бы зависаем в воздухе, приземляемся на правую ногу. Повторить то же движение с махом левой ногой. Постепенно увеличивая частоту прыжков, перейти в «бег прыжками». Следить, чтобы при завершении отталкивания нога была полностью выпрямлена. Повтор 3—5 раз по 15—20 м. Методические указания: беговые упражнения выполняются тщательно и систематически. Обратить внимание на, мягкость постановки стопы, законченность отталкивания, легкость и расслабленность движений.

### **Тема 2.3: Техническая подготовка в лёгкой атлетике**

**Работа ног при беге:** момент отталкивания, прямолинейное движение ног и правильная постановка ноги на дорожку

**Работа рук при беге.** Движения рук при беге. уменьшению или увеличению частоты шагов.. Амплитуда движения рук **Старт** высокий старт и низкий старт. положение ног у стартовой линии, положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд-вниз после этой команды. **Финиш** и остановка после бега **Основы техники прыжков** в длину, высоту, барьерного бега (применяя учебные барьеры малой высоты), метания мяча.

**Прыжки.** Подготовительными движения при подготовке к толчку, прыжки в длину с места на технику и на результат. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя.

### **Тема 2.4: Tактическая подготовка в лёгкой атлетике**

Использования физических и психических возможностей легкоатлета для достижения

максимальных для себя результатов. Повторное выполнение упражнений по задуманному плану. - Бег с определенным изменением скорости ,начала прыжков с установленной высоты, анализ эффективности тактических действий после соревнования, вывод на будущее

#### **Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

## **Д) Теннис**

### **Тема 2.1:Общая физическая подготовка**

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

### **Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в теннисе**

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направления;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением-.);
- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

### **Тема 2.3: Техническая подготовка в теннисе**

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева);
- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижение влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

#### **Тема 2.4: Тактическая подготовка в теннисе**

- целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника, правильная оценка возникающих игровых ситуаций, принятие верного решения и действовать целесообразно, стараясь использовать все свои возможности и нейтрализуя сильные стороны соперника. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подачи соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

#### **Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**

Набивание мяча ладонной стороной (справа) ракетки 50 80 100

Набивание мяча тыльной стороной слева) ракетки 50 80 100

Набивание мяча поочередно тыльной ладонной стороной ракетки 50 80 100

Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность-ребро ракетки-ручка ракетки (общее количество) 8 12 15

## **Е) фитнес (кроссфит)**

### **Тема 2.1: Общая физическая подготовка**

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

## **Тема 2.2,2.3,2.4: Специальная, техническая и тактическая подготовка в фитнесе развития силовых способностей собственным весом:**

Планка. Приседания воздушные. Подъемы корпуса на пресс - из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой. Складка - одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверх. Бёрпи Стойка на руках у стены. Подъемы коленей к локтям на перекладине.- Приседания на одной ноге «пистолетик». Отжимания от пола. Запрыгивание на тумбу.- Подтягивания - базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела. Вися на неподвижной перекладине над головой, нужно подтянуть своё тело вверх до касания грудью (или подбородком) перекладины. Подъем носков к перекладине. Бёрпи с запрыгиванием на тумбу. Выход на турнике Дворники (скручивание в сторону в вися).

### **развития скоростных способностей:**

Прыжки на скакалке - одинарные, двойные и тройные. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные и средние дистанции. Челночный бег. Бег в упоре лежа. Бег с максимальной частотой через набивные мячи.- Бег по лестнице. Бег с высоким подниманием бедра на месте.

### **Развитие ловкости и координации**

Наклоны в стороны стоя на носках. Баланс на одной ноге, поворачивая голову то в лево, то в право. Бег с поворотом через спину. Бег с поворотом через спину прыжком.

### **Развитие гибкости**

Выпады вперед с пружинистыми покачиваниями. Барьерный сед со сменой ноги. Продольный шпагат, с упором. Поперечный шпагат. Наклоны вперед для растягивания мышцы ног и спины. Вращение тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении. Стопы на ширине плеч, пальцы рук сплетите на затылке. Наклоны туловища вперед стоя на скамейке. Наклоны туловища вперед, сидя на скамейке. Ноги прямые, вытянуты в стороны по возможности шире. Поднятие таза.

## **Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)

## **Раздел 3 Совершенствование по видам спорта**

### **А) баскетбол**

Тема 3.1:Общая физическая подготовка

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения для совершенствования быстроты.

Упражнения для совершенствования силы

Упражнения для совершенствования скоростно-силовых качеств

Упражнения для совершенствования выносливости

Упражнения для совершенствования прыгучести

### **Тема 3.2: Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Тема 3.3: Техническая подготовка в баскетболе**

1.Свободное владение мячом

2.Техника передвижения баскетболиста в защите и нападении

3.Ловля мяча, передача и броски

4.Передвижение и приемы борьбы за мяч

### **Тема 3.4: Тактическая подготовка в баскетболе**

#### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

Взаимодействие игроков в команде

Наступательные и оборонительные действия

#### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Комбинация взаимодействия игроков

### **Тема 3.5: Интегральная подготовка в баскетболе**

Спортивные игры. Соревновательная деятельность

### **Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов**

Ведение мяча с попаданием в кольцо за 30 сек

Штрафные броски (10 раз)

Броски со средней дистанции

## **Б) футзал (мини-футбол)**

### **Тема 3.1:Общая физическая подготовка**

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения для совершенствования быстроты.

Упражнения для совершенствования силы

Упражнения для совершенствования скоростно-силовых качеств

Упражнения для совершенствования выносливости

Упражнения для совершенствования прыгучести

### **Тема 3.2: Специальная физическая подготовка в футзале (мини-футболе)**

#### **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ**

Упражнения без мяча, жонглирование мячом, Ведение мяча. Удары. Передача мяча

Ввод мяча Отбор мяча у соперника. Остановка летящего мяча, Обманные действия

Групповые обманные действия, Спортивные игры

#### **СПЕЦИАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Развитие скоростных способностей

Развитие силовых способностей

Развитие выносливости

### **Тема 3.3: Техническая подготовка в футзале (мини-футболе)**

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.

Ведение мяча. Обманные движения ногами и туловищем (финты).

Отбирание мяча. Ввод мяча.

### **Тема 3.4: Тактическая подготовка в футзале (мини-футболе)**

#### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

#### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

### **Тема 3.5: Интегральная подготовка в футзале (мини-футболе)**

Спортивные игры. Соревновательная деятельность.

### **Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов**

1. Бег 30 м с ведением мяча (сек)
2. Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой
3. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)
4. Бег 5X30 м с ведением мяча (сек)
  1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) 6 7 8 6 7 8 6 7 8
  2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) 10,0 9,5 9,0 8,7 8,5 8,3
  3. Жонглирование мячом (количество раз) 8 10 12 20 25

## **В) волейбол**

### **Тема 3.1: Общая физическая подготовка**

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

### **Тема 3.2: Специальная физическая в волейболе**

Основы выполнения технических элементов в волейболе (стойки, перемещения, передачи)

Выполнение упражнений на перемещения в низкой стойке челночным бегом на различные отрезки, в различных направлениях

Выполнение упражнений с мячом в парах, дистанция 4-5 м.

Основы выполнения подачи различными способами (верхняя прямая, нижняя, боковая)

Выполнение подачи из стойки готовности расстояние 6 м от сетки прямой рукой с замахом из-за головы. 5 подач. Поддачи в правую и левую стороны площадки

Выполнение подач, чередуя положение бьющей руки снизу, сверху. Подача на точность в заданную цель. Упражнения в групповых действиях с мячом, в парах, в тройках, индивидуальные задания.

### **Тема 3.3: Техническая подготовка в волейболе**

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая.

### **Тема 3.4: Тактическая подготовка в волейболе**

#### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

#### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

### **Тема 3.5: Интегральная подготовка в волейболе**

Спортивные игры. Соревновательная деятельность.

### **Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов**

Поддача мяча (верхняя, нижняя из 10 подач)

Передача мяча в парах

## Г) лёгкая атлетика

### Тема 3.1: Общая физическая подготовка

Упражнения направлены на общее развитие и укрепление организма студента, повышение функциональных возможностей всех органов и систем. Развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Примерный типовой комплекс разминочных упражнений:

- сгибания и разгибания рук в локтевых суставах;
- круговые вращения руками, предельно согнутыми в локтях;
- наклоны туловища в стороны (руки на поясе); повороты туловища в стороны (руки выпрямлены в стороны);
- круговые вращения тазом (руки свободно опущены и расслаблены);
- приседания (руки на поясе или вытянуты вперед);
- наклоны к прямым ногам, доставая руками до носков ног;
- подскоки на месте (25—30 раз);
- свободные махи ногой, придерживаясь рукой за вертикальную опору.
- бег (15-20 минут)

### Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике

Направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма, применительно к определенному виду легкой атлетике. Для этого используются упражнения в избранном виде легкой атлетике и специальные упражнения. 85% занятий состоит из беговых упражнений.

Беговые упражнения И. п.— стоя ноги вместе, руки опущены на переднюю поверхность бедер. Попеременно выводим вперед колено правой и левой ноги, отрывая пятки от опоры, ставя ногу остро на носок. Движения с небольшой частотой повторить 30—40 раз. Опорная нога после постановки пятки на опору должна быть совершенно прямой. Увеличивая частоту движений, постепенно переходим в «семенящий бег» на месте. Повтор 3—5 раз. Начав упражнение в семенящем беге на месте, постепенно продвигаемся вперед с небольшой скоростью. Повтор 3—5 раз по 15—20 м. Выполнять семенящий бег со скоростью, близкой к максимальной 3—5 раз по 20—25 м. Начав семенящий бег на месте, постепенно поднимая бедро, переходим в «бег с высоким подниманием бедра» на месте. Повтор 3—5 раз. Начав бег на месте с высоким подниманием бедра, сначала медленно, затем все быстрее продвигаясь вперед, переходим в бег с высоким подниманием бедра. Повтор 3—5 раз по 10—15 м. И.п. - руки согнуты в локтях, наклон туловища вперед. Бег, забрасывая голень назад (коснуться пяткой ягодицы). Нога опускается с расслабленной стопой на ее переднюю часть. Бег, забрасывая голень назад, 3—5 раз по 20—25 м. И.п. — стоя, левая нога впереди, правая сзади. Отталкиваясь левой ногой, делаем мах правой и как бы зависаем в воздухе, приземляемся на правую ногу. Повторить то же движение с махом левой ногой. Постепенно увеличивая частоту прыжков, перейти в «бег прыжками». Следить, чтобы при завершении отталкивания нога была полностью выпрямлена. Повтор 3—5 раз по 15—20 м. Методические указания: беговые упражнения выполняются тщательно и систематически. Обратит внимание на, мягкость постановки стопы, законченность отталкивания, легкость и расслабленность движений.

### Тема 3.3: Техническая подготовка в лёгкой атлетике

Работа ног при беге: момент отталкивания, прямолинейное движению ног и правильная постановка ноги на дорожку

Работа рук при беге. Движения рук при беге. уменьшению или увеличению частоты шагов.. Амплитуда движения рук Старт высокий старт и низкий старт. положение ног у стартовой линии, положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды,

дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперед-вниз после этой команды. Финиш и остановка после бега Основы техники прыжков в длину, высоту, барьерного бега (применяя учебные барьеры малой высоты), метания мяча.

Прыжки. Подготовительными движения при подготовке к толчку, прыжки в длину с места на технику и на результат. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперед до положения сидя.

Тема 3.4-3-5: Тактическая и интегральная подготовка в лёгкой атлетике.

Соревновательная деятельность. Использование физических и психических возможностей легкоатлета для достижения максимальных для себя результатов. Повторное выполнение упражнений по задуманному плану. - Бег с определенным изменением скорости, начала прыжков с установленной высоты, анализ эффективности тактических действий после соревнования, вывод на будущее

### **Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов**

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)

## **Д) Теннис**

Тема 3.1:Общая физическая подготовка

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

### **Тема 3.2: Специальная физическая подготовка в теннисе**

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением);
- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки,

удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

### **Тема 3.3: Техническая подготовка в теннисе**

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером; - разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева);

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижение влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

### **Тема 3.4: Тактическая подготовка в теннисе:**

- целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника, правильная оценка возникающих игровых ситуаций, принятие верного решения и действовать целесообразно, стараясь использовать все свои возможности и нейтрализуя сильные стороны соперника. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

### **Тема 3.5: Интегральная подготовка в теннисе.**

Спортивные игры. Соревновательная деятельность.

### **Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**

Набивание мяча ладонной стороной(справа) ракетки 50 80 100

Набивание мяча тыльной стороной слева) ракетки 50 80 100

Набивание мяча поочередно тыльной ладонной стороной ракетки 50 80 100

Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность-ребро ракетки -ручка ракетки (общее

количество) 8 12 15

## **Е) фитнес (кроссфит)**

### **Тема 3.1:Общая физическая подготовка**

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

### **Тема 3.2,3.3,3.4:Специальная, техническая и тактическая подготовка в фитнесе (кроссфит)**

#### **развития силовых способностей собственным весом:**

Планка. Приседания воздушные. Подъемы корпуса на пресс - из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой. Складка - одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху. Бёрпи Стойка на руках у стены. Подъемы коленей к локтям на перекладине.- Приседания на одной ноге «пистолетик». Отжимания от пола. Запрыгивание на тумбу.- Подтягивания - базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела. Вися на неподвижной перекладине над головой, нужно подтянуть своё тело вверх до касания грудью (или подбородком) перекладины. Подъем носков к перекладине. Бёрпи с запрыгиванием на тумбу. Выход на турнике Дворники (скручивание в сторону в вися).

#### **развития скоростных способностей:**

Прыжки на скакалке - одинарные, двойные и тройные. - Бег на короткие дистанции -.

Бег на длинные и средние дистанции.- Челночный бег.- Бег в упоре лежа.- Бег с максимальной частотой через набивные мячи.- Бег по лестнице.- Бег с высоким подниманием бедра на месте.

Развитие ловкости и координации

Наклоны в стороны стоя на носках. Баланс на одной ноге, поворачивая голову то в лево, то в право. Бег с поворотом через спину. Бег с поворотом через спину прыжком.

Развитие гибкости

Выпады вперед с пружинистыми покачиваниями. Барьерный сед со сменой ноги.

Продольный шпагат, с упором. Поперечный шпагат. Наклоны вперед для растягивания мышцы ног и спины.- Вращение тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении. Стопы на ширине плеч, пальцы рук сплетите на затылке. Наклоны туловища вперед стоя на скамейке. - Наклоны туловища вперед, сидя на скамейке. Ноги прямые, вытянуты в стороны по возможности шире.- Поднятие таза от пола, лежа на спине. Одна нога лежит пяткой на скамейке, другая согнута в колене.

### **Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов**

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)

## 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа для студентов очного отделения не предусмотрена.

Для студентов заочного отделения внеаудиторная самостоятельная работа при изучении курса включает в себя следующие виды работ:

- чтение и проработка рекомендованной основной и дополнительной литературы;
- подготовка к практическим занятиям;
- поиск и проработка материалов из Интернет-ресурсов, периодической печати;
- подготовка презентаций для иллюстрации докладов;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка к тестированию;

Основная доля самостоятельной работы обучающихся приходится на подготовку к практическим занятиям, написанию рефератов и их защиту. Самостоятельная работа предполагает умение работать с первичной информацией.

Для проведения самостоятельной работы используется *Ковалев И.А.* Методические указания по дисциплине Физическая культура и спорт. для студентов всех направлений. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2019. – 15с.

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 6.1. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА (мужчины)

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание	15	12	9	7	5
2	Бег 3000 м., (мин., сек)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
3	Бег 100 м., сек	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
4	Бег 5000 м. (мин., сек)	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
5	Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7	Подъем переворот в упор на перекладине	8	5	3	2	1
8	Поднимание ног в висе до касания стопами перекладины	10	7	5	3	2
9	Удержание тяжести, масса (10 кг) на вытянутых руках					
10	Удержание тяжести, масса (10 кг) на вытянутых руках	60	50	40	30	20
11	Подъем с силой на перекладине	5	4	3	2	1
12	Сгибание туловища в сед из положения лежа на спине, руки закреплены (1 мин/раз)	45	40	35	30	25
13	Челночный бег 10x10 (сек.)	26,00	26,80	27,60	28,00	28,80
14	Контрольные упражнения по волейболу: - подача мяча (из 10 подач)	9	8	7	6	5
		10	9	8	7	6

	- передача мяча в парах					
15	Контрольные упражнения: по баскетболу - штрафной бросок - бросок со средней дистанции - ведение мяча с попаданием в кольцо две площадки (сек.) - ведение 2-х мячей одновременно (мин., сек.)	7 6 24 2,00	6 5 26 1,40	5 4 28 1,20	4 3 30 1,00	3 2 32 0,40
16	Лыжные гонки: - дистанция 5 км (мин, сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
17	Контрольные упражнения по плаванию: - 50 м вольным стилем (сек) - транспортировка человека (м)	44 20	48 16	57 12	66 8	б/вр 4
18	Координационный тест прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119

**(женщины)**

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину (с места) см	190	180	168	160	150
2	Бег 100 м., сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
3	Бег 2000 м., (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4	Бег 3000 м. (мин., сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (кол-во раз)	30	25	20	16	12
6	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
7	Челночный бег 10x10 (сек.)	30,00	30,50	31,00	32,00	33,00
8	Контрольные упражнения по волейболу: подача мяча (из 10 подач) передача мяча в парах	7 10	6 9	4 8	3 7	2 6
9	Контрольные упражнения по баскетболу: - штрафной бросок - бросок со средней дистанции - ведение мяча с попаданием в кольцо на время (сек.) - ведение 2-х мячей одновременно (мин., сек.)	6 5 30 1,40	5 4 33 1,20	4 3 36 1,00	3 2 40 0,40	2 1 45 0,20

10	Плавание 50 м (с)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
11	Лыжная подготовка: бег по дистанции 3 км	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
12	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
13	Подтягивание в висе лежа, перекладина высотой 90 см (кол-во раз)	20	16	10	6	4
14	Координационный тест: прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119

## 6.2 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### 1. Для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

**1 семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**2 семестр.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**3 семестр.** Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**4 семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**5-6 семестры.** Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

### 2. Для студентов заочного отделения

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола.
3. Подвижные игры с методикой обучения.
4. Большой теннис.
5. Подвижные игры.
6. Краткий исторический обзор развития спорта.
7. Бокс.
8. Мини-футбол.
10. История развития вольной борьбы.
11. История развития туризма.
12. Легкая атлетика. Короткие дистанции.
13. Бег – главные вид легкой атлетики.
14. Развитие физических качеств на занятиях по легкой атлетике.
15. Лыжный спорт.
16. История развития лыжного спорта.
17. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
18. Зимние олимпийские игры.
19. Легкая атлетика.

20. Национальные виды спорта в системе физического воспитания.
21. Правила соревнований по боксу.
22. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
23. Плавание.
24. Футбол.
25. Гимнастика.
26. Баскетбол.
27. Волейбол.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Легкая атлетика в олимпийских играх.
30. Шахматы. Правила игры.
31. Настольный теннис. (правила игры, судейство).
32. История развития футбола.
33. Лыжный спорт. (инвентарь и гигиена).
34. Вольная борьба.
35. Производственная гимнастика.
36. Современное состояние физической культуры и спорта.
37. Врачебный контроль, его содержание.
- 38.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
40. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
41. Подвижные игры народов мира.
42. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
43. Физическая культура и спорт в г. П-Камчатском.
44. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
45. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
46. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- 47.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

## **7. Рекомендуемая литература**

### **Основная литература.**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие/ Ю.И.Евсеев.- Ростов н\Д: Феникс, 2008.- 378с.
2. Ильинич, В.Ф.Физическая культура студента [Текст]: учебник/В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики,1999. -448с

### **Дополнительная литература.**

3. А.Н.Данилов, Е.А.Руденко Работоспособность и здоровье специалистов рыбопромышленной направленности, КамчатГТУ, 2007 г.
4. Е.А.Руденко Аэробные упражнения в физической культуре студентов технических ВУЗов, КамчатГТУ, 2006 г.
5. Журавлёва И.Д. Физическая культура, КамчатГТУ, 2008 г.
6. Зуева Л.Н. Оздоровительный бег, КамчатГТУ, 2008 г.
7. Соколова Т.П. Формирование вестибулярной устойчивости средствами физической культуры, КамчатГТУ, 2008 г.

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

8. Электронно-библиотечная система «Library»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>
9. Электронно-библиотечная система «Буквоед»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://91.189.237.198:8778/poisk2.aspx>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

**1) Практические занятия** для очной и заочной формы и обучения предусматривают повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование и совершенствование профессионально важных качества владения средствами и методами физкультурной и спортивной деятельности, приобретение опыта самостоятельного целенаправленного использования средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.

Состоят из:

- освоения основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры

- содействуют приобретению опыта творческой, практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

- включают в качестве обязательных видов физических упражнений, элементы легкой атлетики и спортивных игр. Контрольный раздел определяет объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Данный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения студентами учебного материала. Преподаватели осуществляют контроль посещаемости на каждом теоретическом и практическом занятии с обязательной регистрацией в учебном журнале. По окончании каждого семестра студенты всех отделений сдают обязательные контрольные тесты по общей физической подготовке. Оценку «зачтено» получает студент, регулярно посещающий занятия (не менее 80% ) и имеет положительный результат сдачи обязательных контрольных тестов.

**2) Самостоятельная работа студента (СРС)** для заочной формы обучения.

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных физических упражнений и подготовку к выполнению тестовых заданий по дисциплине.

Организация самостоятельной работы студентов включает:

- работу с учебниками и дополнительной литературой,
- подготовку рефератов, докладов, самостоятельных письменных и творческих работ по дисциплине;

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и

спортом;

- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; принципы сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

## **10. Курсовой проект (работа)**

Учебным планом направления подготовки «Элективные 20.03.01 Техносферная безопасность не предусмотрено выполнение курсовой работы по дисциплине курсы по физической культуре и спорту»

## **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем**

### *11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса*

- электронные образовательные ресурсы, представленные в п. 8 рабочей программы;
- интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты.

### *11.2 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса*

При освоении дисциплины используется лицензионное программное обеспечение:

- текстовый редактор Microsoft Word;
- пакет Microsoft Office;
- электронные таблицы Microsoft Excel;
- презентационный редактор Microsoft Power Point.

### *11.3 Перечень информационно-справочных систем*

- справочно-правовая система Консультант-плюс <http://www.consultant.ru/online>
- справочно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/online>

## **12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

На кафедре имеется универсальный спортивный зал, кардио и силовые тренажеры, зал для занятий настольным теннисом.

