

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

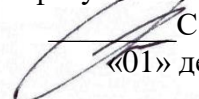
Факультет

Мореходный

Кафедра

«Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ
Декан мореходного
факультета

 С.Ю.Труднев
«01» декабря 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
направление подготовки

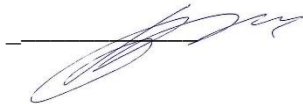
26.05.07 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики
(уровень специалитета)

Петропавловск-Камчатский,
2021

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО специальности 26.05.07 и учебного плана Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

Составитель рабочей программы:

Старший преподаватель




Бобров М.Ю.

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

Заведующий кафедрой

«01» декабря 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 специалитета индикаторами достижения компетенций, представлены в таблице.

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе специалитета 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 _{УК-7} Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий физической культуры.	Знать: – основы общей физической подготовки, – основы здорового образа жизни, – основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применяемых в профессиональной деятельности	З(УК-7)1 З(УК-7)2 З(УК-7)3
		ИД-2 _{УК-7} Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	Уметь: – использовать средства физической культуры, – поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности	У(УК-7)1 У(УК-7)2
		ИД-3 _{УК-7} . Имеет практический опыт занятий физической культурой	– Владеть: навыками общей физической культуры, – навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежание перегрузок организма; – навыками закаливания.	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 курсами 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			
Раздел 1. Обучение видам спорта								
Тема1.1: Общая физическая подготовка	92	92		92				
Тема1.6: Выполнение контрольных нормативов	10	10		10				
Раздел 2. Обучение и совершенствование по видам спорта								
Тема 2.1: Общая физическая подготовка	40	40		40				
Тема 2.2: Специальная физическая подготовка	15	15		15				
Тема 2.3: Техническая подготовка	15	15		15				
Тема 2.4: Тактическая подготовка	7	7		7				
Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов	10	10		10				
Раздел 3 Совершенствование по видам спорта								
Тема 3.1: Общая физическая подготовка	57	57		57				
Тема 3.2: Специальная физическая подготовка	20	20		20				
Тема 3.3: Техническая подготовка	20	20		20				
Тема 3.4: Тактическая подготовка	10	10		10				
Тема 3.5: Интегральная подготовка	10	10		10				
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	Семестр8	
Лекционные занятия	-	-	-	-	-	-		-
Практические занятия	51	51	51	48	42	30	55	328
Самостоятельная работа студентов	-	-	-	-	-	-		-
Зачеты		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	

заочная форма обучения

Наименование вида учебной нагрузки	1Год 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				328

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.

Тема 6.1: 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) футбол (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 (15-20 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 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. 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. Методические указания: беговые упражнения выполняются тщательно и систематически. Обратит 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 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 2.4: Тактическая 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 различные 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 половинке 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 половинке 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 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 2.6: Выполнение контрольных нормативов

Набивание мяча ладонной стороной(справа) ракетки 50 80 100 (количество ударов)

Набивание мяча тыльной стороной(слева) ракетки 50 80 100(количество ударов)

Набивание мяча поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки 50 80 100(количество ударов)

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

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. Бурпи. 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. Бурпи 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)

Ж) плавание

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения специальной направленности: с преимущественным воздействием на группы мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами, по большим амplitудам и траекториям, имитирующим траекторию гребковых движений, с определённым положением кисти. Упражнения на снарядах (индивидуальные, парные): на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Развитие координации движений, физических качеств, функциональной подготовленности с уточнением специальной направленности, увеличением темпа и дозировки, имитирующие траекторию гребковых движений с заданным в соответствии с техникой плавания положением кисти и стопы. Положение стоп ног в технике различных способов плавания-носки вместе, пятки врозь (кроль, дельфин); пятки вместе, носки в стороны и на себя (брасс). Имитация исходных положений, характерных для упражнений в воде, - руки вверх, вытянуться, тело прямое (скольжение), плотная группировка - «поплавок» и т.д. Упражнения на суше для ознакомления с техникой ныряний. Упражнения на суше для ознакомления со спецификой плавания на боку. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, подвижности суставов с учётом техники способа плавания. Учебная практика студентов по этому разделу. Упражнения для развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Упражнения для групп мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами. Тренажёрная подготовка.

Тема 2.2., 2.3., 2.4. Специальная, техническая и тактическая подготовка

Последовательное освоение подготовительных упражнений для освоения техники плавания на совершенствования суше. Упражнения для совершенствования техники на тренажерах и на гибкость в различных суставах. Ознакомление со спецификой дыхания. Варианты дыхания - непрерывное и «взрывное». Имитация задержка дыхания при погружениях. Имитационные упражнения: выдох в воду медленно и быстро, приседая и погружаясь с головой. Признаки правильного выдоха в воду. Задержка дыхания с фиксированием времени.

Скольжение - имитация в положении лежа на груди. Скольжение – имитация сведёнными и разведёнными руками и ногами. Повороты на бок, на спину, на грудь. Лежа на гимнастических матах скольжение с многократным одновременным и попеременным сведением рук и ног; то же, но удерживая кисть наклонно и меняя положение стоп - носки вместе, пятки врозь, и наоборот. Демонстрация техники на суше ныряния. Подготовительные упражнения для ознакомления с формой движений под водой. Специальные упражнения до и после старта: техники ныряния в упражнения, облегчающие длительную задержку дыхания. Имитация техники опорного и без опорного положений, погружение ногами вниз и головой вперёд. Спасение тонущих, последовательность действий при спасении. Спасательные средства и их применение. Оказание первой помощи при утоплении.

Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов

Плавание 50 м (с)

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. Бег 5X30 м с ведением мяча (сек)
3. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) 6 7 8
4. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) 10,0 9,5 9,0 8,7 8,5 8,3
5. 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. 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 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

Подача 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 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. 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 движениями 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 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 различные 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 3.3: Техническая подготовка в теннисе

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке 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 половинке 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. Бесплажный 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 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 (количество ударов)

Набивание мяча тыльной стороной слева) ракетки 50 80 100(количество ударов)

Набивание мяча поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки 50 80 100(количество ударов)

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 вверх. Бурпи. 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. Бурпи с запрыгиванием на тумбу. Выход на турнике Дворники (скручивание в сторону в висе).

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)

Ж) плавание

Тема 3.1. Общая физическая подготовка

Упражнения специальной направленности: с преимущественным воздействием на группы мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами, по большим амplitудам и траекториям, имитирующим траекторию гребковых движений, с определённым положением кисти. Упражнения на снарядах (индивидуальные, парные): на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Развитие координации движений, физических качеств, функциональной подготовленности с уточнением специальной направленности, увеличением темпа и дозировки, имитирующие траекторию гребковых движений с заданным в соответствии с техникой плавания положением кисти и стопы. Положение стоп ног в технике различных способов плавания-носки вместе, пятки врозь (кроль, дельфин); пятки вместе, носки в стороны и на себя (брасс). Имитация исходных положений, характерных для упражнений в воде, - руки вверх, вытянуты, тело прямое (скольжение), плотная группировка - «поплавок» и т.д. Упражнения на суше для ознакомления с техникой ныряний. Упражнения на суше для ознакомления со спецификой плавания на боку. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, подвижности суставов с учётом техники способа плавания. Учебная практика студентов по этому разделу. Упражнения для развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Упражнения для групп мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами. Тренажёрная подготовка.

Тема 3.2., 3.3., 3.4. Специальная, техническая и тактическая подготовка

Последовательное освоение подготовительных упражнений для освоения техники плавания на совершенствования суше. Упражнения для совершенствования техники на тренажерах и на гибкость в различных суставах. Ознакомление со спецификой дыхания. Варианты дыхания - непрерывное и «взрывное». Имитация задержка дыхания при погружениях. Имитационные упражнения: выдох в воду медленно и быстро, приседая и погружаясь с головой. Признаки правильного выдоха в воду. Задержка дыхания с фиксированием времени.

Скольжение - имитация в положении лежа на груди. Скольжение – имитация сведёнными и разведёнными руками и ногами. Повороты на бок, на спину, на грудь. Лежа на гимнастических матах скольжение с многократным одновременным и попеременным сведением рук и ног; то же, но удерживая кисть наклонно и меняя положение стоп - носки вместе, пятки врозь, и наоборот. Демонстрация техники на суше ныряния. Подготовительные упражнения для ознакомления с формой движений под водой. Специальные упражнения до и после старта: техники ныряния в упражнения, облегчающие длительную задержку дыхания. Имитация техники опорного и без опорного положений, погружение ногами вниз и головой вперёд. Спасение тонущих, последовательность действий при спасении. Спасательные средства и их применение. Оказание первой помощи при утоплении.

Тема 3.6. Выполнение контрольных нормативов

Плавание 50 м (с)

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 веса на согнутых руках	60	50	40	30	20
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) - передача мяча в парах	9	8	7	6	5
		10	9	8	7	6
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	5	4	3
		6	5	4	3	2
		24	26	28	30	32
		2,00	1,40	1,20	1,00	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	48	57	66	б/вр
		20	16	12	8	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 10х10 (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	6	4	3	2
		10	9	8	7	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	4	3	2
		5	4	3	2	1
		30	33	36	40	45
		1,40	1,20	1,00	0,40	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.И. 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 качество 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 специальности 26.05.07 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики не предусмотрено выполнение курсовой работы по дисциплине «Элективные 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.

