

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

Факультет

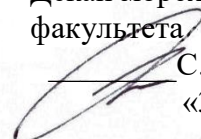
Мореходный

Кафедра

«Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ

Декан мореходного  
факультета



С.Ю.Труднев

«31» 01.2024г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**  
направление подготовки

25.05.03 Техническая эксплуатация транспортного радиооборудования

*(уровень специалитета)*


*направленность (профиль):*

Специализация №3 «Техническая эксплуатация и ремонт радиооборудования  
промыслового флота»

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО по специальности 25.05.03  
Техническая эксплуатация транспортного радиооборудования и учебного плана ФГБОУ  
ВО «КамчатГТУ».

Составитель рабочей программы:

Заведующий кафедрой, доцент


\_\_\_\_\_ 

Ковалев И.А.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры  
«18» 01.2022 года, Протокол №4

Заведующий кафедрой

«18» 01. 2024 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 <sub>УК-7</sub> : Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.            | <b>Знать:</b><br>– основы общей физической подготовки,<br>– основы здорового образа жизни,<br>– основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применяемых в профессиональной деятельности | З(УК-7)1<br><br>З(УК-7)2<br><br>З(УК-7)3 |
|                 |   | ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | <b>Уметь:</b><br>– использовать средства физической культуры,<br>– поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности   | У(УК-7)1<br><br>У(УК-7)2                 |
|                 |   | ИД-3 <sub>УК-7</sub> . Имеет практический опыт занятий физической культурой   | <b>Владеть:</b><br>– навыками общей физической культуры,<br>– навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежание перегрузок организма;   | В(УК-7)1<br><br>В(УК-7)2                 |

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

В методическом плане дисциплина опирается на знания, умения и компетенции, сформированные при изучении учебной дисциплины: Физическая культура (школьный курс).

## 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>                        |             |                    |  |                      |                     |                        |                         |  |
| Тема 1.1: Общая физическая подготовка                         | 85          | 85                 |  | 85                   |                     |                        |                         |  |
| Тема 6.1: Выполнение контрольных нормативов                   | 20          | 20                 |  | 20                   |                     |                        |                         |  |
| <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: Тактическая подготовка                              | 15          | 15                 |  | 15                   |                     |                        |                         |  |
| 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                   | 10          | 10                 |  | 10                   |                     |                        |                         |  |
| Тема 3.3: Техническая подготовка                              | 10          | 10                 |  | 10                   |                     |                        |                         |  |
| Тема 3.4: Тактическая подготовка                              | 10          | 10                 |  | 10                   |                     |                        |                         |  |
| Тема 3.5: Интегральная подготовка                             | 10          | 10                 |  | 10                   |                     |                        |                         |  |
| Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов                   | 18          | 18                 |  | 18                   |                     |                        |                         |  |

## 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       | 54       | 51       | 67       | 328         |
| Самостоятельная работа студентов   | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -           |
| Зачеты                             | Зачет    | 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.

#### 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 удлинненным 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. 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 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. 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 выполнять семенящий бег со скоростью, близкой к максимальной 3—5 раз по 20—25 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 мин. - 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 мин. — 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. 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 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 2.4: Тактическая подготовка в лёгкой атлетике**

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 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 основным 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 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 вверху. 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 амплитудам 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 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**

Бег 30 м с ведением мяча (сек)

Бег 5X30 м с ведением мяча (сек)

Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) 6 7 8

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) 10,0 9,5 9,0 8,7 8,5 8,3

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. 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. 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 выполнять семенящий бег со скоростью, близкой к максимальной 3—5 раз по 20—25 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. Обратить 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 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. 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 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 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)

## **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 амплитудам 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 переворотом 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 груза, масса (10 кг) на вытянутых руках  | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 10    | Подъем силой на перекладине  | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 11    | Сгибание туловища в сед из положения лежа на спине, руки закреплены (1 мин/раз)  | 45              | 40    | 35    | 30    | 25    |
| 12    | Челночный бег 10х10 (сек.)   | 26,00           | 26,80 | 27,60 | 28,00 | 28,80 |
| 13    | Контрольные упражнения по волейболу:<br>- подача мяча (из 10 подач)<br>- передача мяча в парах   | 9               | 8     | 7     | 6     | 5     |
|       |  | 10              | 9     | 8     | 7     | 6     |
| 14    | Контрольные упражнения: по баскетболу<br>- штрафной бросок<br>- бросок со средней дистанции<br>- ведение мяча с попаданием в кольцо две площадки (сек.)<br>- 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  |
| 15    | Лыжные гонки:<br>- дистанция 5 км (мин, сек)   | 23.50           | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| 16    | Контрольные упражнения по плаванию:<br>- 50 м вольным стилем (сек)<br>- транспортировка человека (м)   | 44              | 48    | 57    | 66    | б/вр  |
|       |  | 20              | 16    | 12    | 8     | 4     |
|       |  |                 |       |       |       |       |

|    |   |            |         |         |         |         |
|----|---|------------|---------|---------|---------|---------|
| 17 | 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:<br>подача мяча (из 10 подач)<br>передача мяча в парах   | 7               | 6       | 4       | 3       | 2       |
|       |  | 10              | 9       | 8       | 7       | 6       |
| 9     | Контрольные упражнения по баскетболу:<br>- штрафной бросок<br>- бросок со средней дистанции<br>- ведение мяча с попаданием в кольцо на время (сек.)<br>- 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.**

1. Л.Н.Зуева. "Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика" КамчатГТУ, 2022 г.
2. И.Н.Байназаров "Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол", КамчатГТУ, 2022 г.
3. Л. Н. Зуева, Т. П. Соколова, "Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол", КамчатГТУ, 2022 г
4. Ковалев И.А. "Элективные курсы по физической культуре и спорту, КамчатГТУ, 2022 г.

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

- Электронно-библиотечная система «eLibrary»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>
- 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 специальности 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 данной рабочей программы;
- интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты;
- работа с обучающимися в ЭИОС ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

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

При освоении дисциплины используется лицензионное программное обеспечение:

- операционные системы Astra Linux (или иная операционная система, включенная в реестр отечественного программного обеспечения);
- комплект офисных программ Р-7 Оффис (в составе текстового процессора, программы работы с электронными таблицами, программные средства редактирования и демонстрации презентаций);
- программа проверки текстов на предмет заимствования «Антиплагиат».

### **11.3 Перечень информационно-справочных систем**

- 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, площадка для игры в футзал.

