

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

Институт рыбопромыслового флота

Кафедра

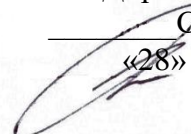
«Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИРФ

С.Ю.Труднев

«28» января 2026г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

26.05.07 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

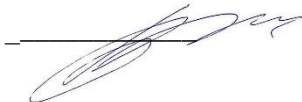
*(уровень специалитета)*

Петропавловск-Камчатский,  
2026

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

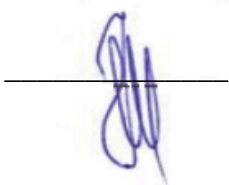


Бобров М.Ю.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры  
«18» января 2026 года, Протокол №4

Заведующий кафедрой

«18» января 2026 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> – 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 <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> – использовать средства физической культуры, – поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности	У(УК-7)1  У(УК-7)2
		ИД-3 <sub>УК-7</sub> . Имеет практический опыт занятий физической культурой	<b>Владеть:</b> – навыками общей физической культуры, – навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежание перегрузок организма;	В(УК-7)1  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	89	89		89				
Тема 1.6: Выполнение контрольных нормативов	10	10		10				
<b>Раздел 2. Обучение и совершенствование по видам спорта</b>								
Тема 2.1: Общая физическая подготовка	40	40		40				
Тема 2.2: Специальная физическая подготовка	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				
<b>Раздел 3 Совершенствование по видам спорта</b>								
Тема 3.1: Общая физическая подготовка	57	57		57				
Тема 3.2: Специальная физическая подготовка	20	20		20				
Тема 3.3: Техническая подготовка	23	23		23				
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	48	51	48	42	30	58	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				<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 удлинённым 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: Tактическая 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: Tактическая 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**

Поддача 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 атлетике. Для этого используются упражнения в избранном виде легкой атлетике и специальные упражнения. 85% занятий состоит из беговых упражнений.

Беговые упражнения И. п.— стоя ноги вместе, руки опущены на переднюю поверхность бедер. 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 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 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**

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 половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника, правильная оценка возникающих игровых ситуаций, принятие верного решения и действовать целесообразно, стараясь использовать все свои возможности и нейтрализуя сильные стороны соперника. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием 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. Поддачи в правую и левую стороны площадки

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

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

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

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

#### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

#### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

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

Спортивные игры. Соревновательная деятельность.

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

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 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 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 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 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 подачи 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 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 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: - подача мяча (из 10 подач) - передача мяча в парах	9	8	7	6	5
		10	9	8	7	6
14	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
15	Лыжные гонки: - дистанция 5 км (мин, сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
16	Контрольные упражнения по плаванию: - 50 м вольным стилем (сек) - 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: 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.**

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.

