

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 11.08.2023 12:32:25
Уникальный программный ключ:
cba47a2f4b9180af2546ef575f4c978c4a04716d



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

Калужский филиал

Факультет ветеринарной медицины и зоотехнии
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. зам. директора по учебной работе
Т.Н. Пимкина
"30" / 05 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.02 Базовые виды спорта

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление 35.03.05 «Садоводство»
Направленность: «Плодоводство и овощеводство»

Курс 1- 3
Семестр 1- 6

Форма обучения очная
Год начала подготовки 2023

Калуга, 2023

Разработчики: Матчинова Матчинова Н.В., доцент, зав. кафедрой физического воспитания Калужского филиала РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

Жирная Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания Калужского филиала РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

«18» мая 2023г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.05 «Садоводство» и учебного плана

Программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от «18» мая 2023 г.

Зав. кафедрой Матчинова Н.В., доцент Матчинова

«18» мая 2023г.

Согласовано:

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки 35.03.05 «Садоводство»

Рахимова О.В. к.с.-х.н., доцент Рахимова

«30» 05 2023г.

Заведующий выпускающей кафедрой «Агрономия»
Исаков А.Н. д.с.-х.н. Исаков

«30» 05 2023г.

Проверено:

Начальник УМЧ Окунева Окунева О.А.

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ	4
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	4
3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	5
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ.....	9
4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.3. ЛЕКЦИИ / ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	29
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	39
6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	40
6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	40
6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.....	44
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	45
7.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	45
7.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	45
7.3. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ.....	46
7.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ.....	46
8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	47
9. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)	47
10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	47
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	48
ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ.....	49
12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	49

Аннотация

рабочей программы учебной дисциплины

Б1.В.ДВ.02.02 «Базовые виды спорта» для подготовки бакалавра по направлению 35.03.05 «Садоводство», направленности: «Плодоводство и овощеводство»

Целью освоения дисциплины «Базовые виды спорта» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социально-профессиональной деятельности.

Место дисциплины в учебном плане. Дисциплина «Базовые виды спорта» относится к дисциплинам части формируемой участниками образовательных отношений и является дисциплиной по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту» учебного плана направления подготовки 35.03.05 «Садоводство», направленность: «Плодоводство и овощеводство»

Требования к результатам освоения дисциплины. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Универсальные (УК):

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- УК-7.1 - знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

- УК-7.2 - умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

- УК-7.3 - владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Краткое содержание дисциплины.

Дисциплина «Базовые виды спорта» имеет спортивно-ориентированную направленность, предназначенная для студентов основного учебного отделения, которая направлена на углубленное изучение избранного вида спорта и проводится на протяжении 1-3 курсов обучения. Программа дисциплины «Базовые виды спорта», включает в себя один раздел: «учебно-тренировочный».

Общая трудоемкость дисциплины: Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов и в зачетные единицы не переводится.

Промежуточный контроль: зачет.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Базовые виды спорта» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социально-профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в учебном процессе

Дисциплина «Базовые виды спорта» относится к дисциплинам части формируемой участниками образовательных отношений и является дисциплиной по выбору «Элективные

курсы по физической культуре и спорту» и реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 35.03.05 «Садоводство».

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Базовые виды спорта» являются школьные курсы физической культуры, анатомии, безопасности жизнедеятельности.

Дисциплина «Базовые виды спорта» является основополагающим для изучения следующих дисциплин: безопасность жизнедеятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1.	УК-7	- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 – знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - особенности функционирования основных органов и структур организма при мышечных нагрузках во время занятий физическими упражнениями; возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством занятий физической культурой; - основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;	- применять специальную терминологию в области физической культуры и спорта; - использовать методику самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности; методику проведения учебно-тренировочного занятия и развития отдельных физических качеств; использовать на практике способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей организма; способами нормирования и контроля нагрузок при занятиях физическими упражнениями и спортом;
			УК-7.2 - умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры,	основные средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня здоровья, физической	- самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать	- навыками организации жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом

			<p>спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>подготовленности; грамотно распределять нагрузки; основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры</p> <p>научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения.</p>	<p>перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа жизни выполнять приемы, страховки и самостраховки</p> <p>- поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</p>	<p>образе жизни; современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; средствами и методами физического самосовершенствования</p>
			<p>УК-7.3 – владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p>- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;</p>	<p>- составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</p> <p>- контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом;</p>	<p>- средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> <p>- методами самостоятельного выбора спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных</p>

						физических и психических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий
--	--	--	--	--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов и в зачетные единицы не переводится, их распределение по видам работ семестрам представлено в таблице 2

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоёмкость						
	час.	В т.ч. по семестрам					
1		2	3	4	5	6	
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	328	54	54	72	72	54	22
1. Контактная работа:	328	54	54	72	72	54	22
Аудиторная работа	328	54	54	72	72	54	22
<i>в том числе:</i>							
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	328	54	54	72	72	54	22
Вид промежуточного контроля:	зачёт						

4.2 Содержание дисциплины

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо)	Всего	Контактная работа		Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	
Раздел 1 «Учебно-тренировочный»	328	-	328	-
Итого по дисциплине	328	-	328	-

Раздел 1 «Учебно-тренировочный»

Лыжный спорт

Тема 1. Общефизическая подготовка

- *Строевые упражнения:* Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

- *Гимнастические упражнения ОРУ* (индивидуальные, парами) для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для мышц туловища, ног.

- *Общеподготовительные упражнения* без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) в движении и на месте на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: короткие дистанции: 30, 60, 100 м, повторный на отрезках по 30-60м. Челночный бег. Кроссовый бег от 500 до 5000 метров.

Прыжки: в длину с места, с разбега, с места в высоту, тройной прыжок, повторные из полного приседа и т.д.

Метания: малого мяча с места; на дальность;

Спортивные и подвижные игры: игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости; эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты; циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости (кросс по пересеченной местности, повторная работа с максимальной интенсивностью, переменная работа со сменой интенсивности) скоростной выносливости и силовой выносливости; работа на подъемах.

Упражнения для развития выносливости: Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). Смешанное передвижение по пересеченной местности

Упражнение для развития силы:

- упражнения с отягощением собственным весом (стигание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; подтягивание на перекладине; переход из виса в упор на перекладине (силой); приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

- упражнения с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

- упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

- упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

- упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Упражнения для развития быстроты: Бег на короткие дистанции (30-100 м). Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. Беговые упражнения спринтера. Спортивные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий (по зрительному, звуковому сигналу) бег на 5,10, 15м из различных исходных положений. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (зрительному, звуковому) бег на 5,10, 15м из различных исходных положений.

Упражнения для развития ловкости: Спортивные игры. Элементы акробатики. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями. Упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития равновесия: Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также ходьба, бег прыжки, приседания на уменьшенной и неустойчивой опоре. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития гибкости: Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Тема 2. Специальная подготовка

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения.

Специальные подводящие упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Специальные подготовительные упражнения,

Имитационные упражнения на месте (с амортизаторами и без них), в движении (шаговая и прыжковая имитация) с лыжными палками и без них на подъемах.

Передвижение на лыжероллерах. Лыжные хода, спуски, подъёмы, повороты, торможения, преодоление неровностей в различных вариантах и различными методами.

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств прыжки и прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Имитация в подъем с палками и без палок, но выполняемая в высоком темпе.

Упражнения для развития вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Упражнения на тренажерах (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Повороты на месте (переступанием, махом, прыжком);

Основа техники – *скользящий шаг*

Классический стиль передвижения: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход (основной и скоростной варианты); одновременный одношажный ход (основной и скоростной варианты); одновременный двухшажный ход; переход с хода на ход

Коньковый стиль передвижения: полуконьковый ход; одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; попеременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход со свободным движением рук (с махами, без махов)

Техника преодоления спусков на лыжах (в высокой, средней и низкой стойках)

Техника преодоления подъёмов на лыжах («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка» ступающий, скользящий, беговой шаг);

Техника поворотов на лыжах Поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком); повороты в движении на лыжах (переступанием, плугом, упором);

Техника торможения на лыжах («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.)

Тактическая подготовка

Тактические приемы во время спортивных соревнований: рациональное использование лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения; распределение сил по дистанции; тактика бега на спринтерских дистанциях; тактика бега на длинные дистанции.

Тема 4. Соревнования

- участие в соревнованиях по ОФП и сдачи норм комплекса ГТО

- участие в соревнованиях по лыжным гонкам

Баскетбол

Тема 1. Общефизическая подготовка

- *Строевые упражнения:* Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

- *Гимнастические упражнения без предметов и с предметами ОРУ* для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением); для мышц ног и таза.

- Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Акробатические упражнения Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на равновесие.

Легкоатлетические упражнения. Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель. Прыжковые упражнения различной сложности.

Упражнения на развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости) в их гармоничном сочетании.

Подвижные и спортивные игры(баскетбол, гандбол),эстафеты

Тема 2. Специальная подготовка

Упражнения для развития специальной силы – приседания со штангой на плечах; передачи «блина» от штанги в парах или тройках; подбрасывание и ловля набивного мяча на высоту до 2 – 2,5 м.; жим штанги лежа, стоя; различные прыжки «в глубину» без отягощения и с отягощением, с приземлением на одну и обе ноги; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах с сопротивлением; толкание, броски ногами тяжелых набивных мячей (5 – 7 кг) на дальность и точность;

- *упражнения для развития «взрывной» силы* -перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров руками из обозначенного пространства на площадке; вырывание мячей из рук соперника; передача набивного мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы в положении стоя, сидя на полу и лежа лицом к партнеру; выталкивание из круга спиной, боком, грудью (без помощи рук) с ведением одного или двух мячей; отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;

- *упражнения для развития силы мышц кистей* - вращение, сгибание и разгибание кистей с гантелями, которые удерживаются обычным хватом посередине или за один шар;. подбрасывание вверх набивных мячей одними кистями; отталкивание из упора и возвращение в упор на расставленные пальцы (меняя количество пальцев от пяти до двух); сжимание кистью различных упругих тел (теннисных мячей, пружин, резиновых колец и т. п.); накручивание на палку шнура с подвешенным грузом

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, прыгучести - прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз; запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол; прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперед-назад, лицом, боком;прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах до 5 мин.; подъём на носках; прыжки из приседа; «Стэп» - частое передвижение ногами на месте, выполняется на носках, с поворотами влево, вправо, кругом;

прыжки с места, с короткого разбега (3 – 4 м) для доставания подвешенных предметов; прыжки для доставания баскетбольного щита, корзины, кольца; серийные прыжки на время (в течение 10, 15, 20 с) и на количество повторений (от 30 до 50 раз); многократные прыжки толчком двумя ногами на дальность; выталкивание в воздухе (игроки одновременно прыгают вверх и выталкивают друг друга плечом; два игрока, стоя лицом друг к другу, плотно захватывают набивной мяч, по сигналу выпрыгивают вверх и, находясь в воздухе, стараются вырвать мяч друг у друга (упражнение можно выполнять и с баскетбольными мячами); прыжки на точность приземления; прыжки через ряд препятствий разной высоты, расставленных на неодинаковом расстоянии, с четким ограничением и определением места толчка и приземления; прыжки с зажатым между стопами ног набивным мячом. Развитию прыгучести способствуют также упражнения в технике игры, связанные с овладением мячом в прыжке и приемами борьбы за отскок мяча от щита; стартовые ускорения по зрительным или звуковым сигналам из различных исходных положений (стоя боком, спиной вперед, на одном или обоих коленях, сидя, лежа, сразу же после прыжка и т. п.), с ведением или передачей мяча в соревновании с партнером за овладение мячом; скоростные передачи мяча в процессе перемещения через всю площадку от кольца к кольцу тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо с последующим подбором и первым пасом из-за лицевой линии

Упражнения для развития специальной быстроты

- быстрота перемещений - рывки и ускорения, имитационные упражнения, упражнения с мячами, фрагменты игры и игра;
- реакция на движущийся объект - упражнения увеличение скорости полета мяча; внезапное появление мяча; сокращение дистанции.

- быстроты ответных действий Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры. Упражнения с мячами, фрагменты игры и игра;

- упражнения для развития скорости движения рук

ведение одного-двух- трех мячей; передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 секунд; отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.; передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой; жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками; отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей на время – до 30 сек.

Упражнения для развития специальной выносливости - продление времени учебной игры сверх обычного на 5 – 10 мин без особого предупреждения занимающихся; введение в игру новых или отдохнувших противников; однодневный турнир-гандикап нескольких команд

Развитие специальной гибкости и умения расслабляться

- *упражнения для выполнения обманных движений* - обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча; обманные движения головой стоя на месте и в движении; обманные движения руками (финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом); выполнение поворота плечом вперед, назад; обманные движения у препятствия; обыгрывание неподвижного препятствия; игра 1x1 без мяча.

- *упражнения на расслабление* - встряхивание кистей в различных исходных положениях рук; размахивание свободно висящими руками с поворотами туловища направо и налево. прыжки на месте со свободно висящими руками; перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую; прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием другой расслабленной ногой; из стойки с поднятыми вверх руками последовательное расслабление и опускание рук, головы, плеч, туловища, затем переход в полный присед

Упражнения на развитие специальной ловкости - выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений; зеркальное выполнение упражнений в обратном порядке; изменение пространственных границ выполнения упражнения в условиях

плотной защиты, в ситуациях 1×2 , 2×4 , 3×5 и др.; изменения в действиях соперника; комплексы упражнений с мячами.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: двумя шагами, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.

Ловля и передача мяча.

Ловля мяча одной и двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при движении сбоку. Ловля катящегося мяча, стоя на месте и в движении.

Передача мяча двумя руками от груди на месте, с шагом вперед и в движении без отскока и с отскоком. Передача мяча одной и двумя руками от плеча на месте, с шагом вперед и в движении без отскока и с отскоком. Передача мяча одной и двумя руками сверху без отскока и с отскоком.. Передача одной и двумя руками снизу без отскока и с отскоком. Передача двумя руками в прыжке.

Ведение мяча. Ведение мяча правой или левой рукой на месте, шагом, бегом с высоким и низким отскоком по прямой и с изменением направления движения (по дугам, по кругам, зигзагом) и скорости по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля.

Броски мяча. Броски мяча одной и двумя руками в корзину на месте и в движении (прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту) от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, после двух шагов. Штрафные броски. Двумя руками снизу в движении. Броски мяча в прыжке после ловли мяча в движении; со средней и дальней дистанции. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.

Тактическая подготовка.

Обводка соперника с изменением высоты отскока, скорости и направления, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной. с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Вырывание мяча. Выбивание мяча. Защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Индивидуальные и групповые технические действия

Тактическая подготовка баскетболистов включает: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую. Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Умение выбрать место и открыться для получения мяча; держать игрока с мячом и без мяча. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1).

от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Индивидуальные и групповые технические действия

Тема 4. Соревнования

- участие в соревнованиях по ОФП и сдачи норм комплекса ГТО
- участие в соревнованиях по баскетболу и стритболу

Волейбол

Тема 1. Общефизическая подготовка

Строевые упражнения: Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов); для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением); для мышц ног и таза. Стреч упражнения. Статические упражнения.

Акробатические упражнения Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на равновесие.

Легкоатлетические упражнения. Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель. Прыжковые упражнения различной сложности.

Подвижные и спортивные игры. (баскетбол, гандбол), эстафеты

Развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

Тема 2. Специальная подготовка

Упражнения для развития «взрывной» силы - метания, ударные движения, прыжки, броски и др.).

Упражнения для развития специальной быстроты

- быстрота перемещений - рывки и ускорения, имитационные упражнения, упражнения с мячами, фрагменты игры и игра;
- реакция на движущийся объект - упражнения увеличение скорости полета мяча; внезапное появление мяча; сокращение дистанции.
- быстроты ответных действий Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры. Упражнения с мячами, фрагменты игры и игра;

Упражнения для развития прыгучести и скоростно-силовых качеств. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой, прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку Упражнения с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости

- скоростной выносливости - беговые упражнения, имитационные, основные упражнения, выполняемые многократно
- прыжковой выносливости - прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без них, имитационные, основные упражнения и др
- игровой выносливости - игры с большим количеством партий (6-9) как полными, так и неполными составами (5x5 4x5 3x4 и т.д.) использование в процессе игры (в паузах отдыха) специальных заданий

Упражнения для развития специальной ловкости и координации движений

- акробатическая ловкость двигательные действия в защите

- прыжковая ловкость двигательные действия в нападении, при блокировании, при вторых передачах в прыжке

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Техника нападения (упражнения)

Действия без мяча.

Перемещения и стойки Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками); сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом

Передача мяча (упражнения) -

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность (ориентир);
- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;
- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;
- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие.
- передача мяча сверху двумя руками с места и после перемещений;
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.
- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);
- передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2)
- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);
- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

Подача мяча (упражнения):

- верхняя прямая подача (на точность и силу). подача в левую и правую половины площадки.
- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).
- подача в прыжке.
- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

Нападающий удар (упражнения):

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой, с различных по высоте и расстоянию передач у сетки.
- нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

Нападающий удар с собственного набрасывания.

- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.
- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;
- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2;
- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

Техника защиты (упражнения):

Действия без мяча.

Перемещение и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями; сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

Действия с мячом.

Прием мяча (упражнения):

- прием мяча сверху от несильных подач; прием мяча сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания;
- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4м). Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;
- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

Блокирование (упражнения):

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;
- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.
- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;
- групповое блокирование (вдвоем).

Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Действия без мяча.

Выбор места:

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);
- для выполнения нападающего удара (прямого слабейшей рукой);
- для выполнения подачи.

Действия с мячом.

Передача мяча (упражнения):

- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым, передающий обращен лицом;
- вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);
- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника).
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

Поддача (упражнения):

- чередование верхней прямой поддачи и нацеленной поддачи;
- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- поддача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего после замены не успевшего принять и.п. для приема мяча;
- поддача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча.

Групповые действия:

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче):

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);
- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);

Командные действия:

Система игры со второй передачи игрока передней линии:

- прием поддачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);
- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от поддачи, нападающего удара и обманных передач;
- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;
- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом:

- выбор способа приема поддачи (сверху, снизу двумя руками, сверху);
- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками и одной);
- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;

Групповые действия:

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме поддачи, нападающих ударов, обманных передач);
- взаимодействие игроков передней линии (зон 4, 2 и 3);
- взаимодействие игроков передней и задней линий;
- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия:

Прием поддачи:

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
- расположение игроков при приеме поддачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3
- расположение игроков при приеме поддачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

Тема 4. Соревнования

- участие в соревнованиях по ОФП и сдачи норм комплекса ГТО
- участие в соревнованиях по волейболу

Легкая атлетика

Тема 1. Общефизическая подготовка

- *Строевые упражнения:* Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.
- *Гимнастические упражнения* без предметов и с предметами ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.
- *Развитие силы* основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных и.п.) Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера). Упражнения на снарядах и со снарядами.
- *Развитие быстроты:* виды бега на короткие дистанции из различных стартовых положений, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- *Развитие скоростно-силовых способностей:* Прыжки: в длину с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.
- *Развитие выносливости:* кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время с преодолением различных препятствий, по песку, воде. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, ходьба)
- *Развитие ловкости и координационных способностей:* упражнения, требующие точной координации движений; упражнения из непривычного (неудобного) положения
- *Развитие гибкости:* упражнения на растяжение, увеличение амплитуды движений и степени подвижности в суставах. Упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика)
- *Подвижные и спортивные игры*

Тема 2. Специальная подготовка

Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами вперед, беговой роллинг, бег спиной вперед, перекаты с пятки на носок, подскоки, многоскоки, бег скрестным шагом, бег колесом, ускорение; и др.

Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов - подьёмы на носках, степ-апы, подскоки, прыжки вперед с места, многоскоки толчком двух ног, прыжки с ноги на ногу, прыжки в низком приседе, комплекс прыжков с применением гимнастических лавок и другие, прыжки со скакалкой

Специальных упражнений для метателей: упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах; упражнения на овладение техникой, специальные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Специальные упражнения для овладения техникой:

- *специальные упражнения для овладения техникой бега:* имитация элементов техники; бег с ускорением; бег по прямой 60, 80, 100м с изменением темпа бега по дистанции; бег по повороту (по часовой и против часовой стрелки) с наклоном туловища в сторону поворота; бег по прямой с выходом в поворот; подпрыгивания на месте, отталкиваясь двумя ногами с акцентом на переднюю часть стопы, с активным участием рук, прыжки на двух ногах с продвижением вперед

- *специальные упражнения для овладения техникой прыжков* - имитация движений ног при отталкивании на месте; имитация сочетания движений рук и ног при отталкивании; прыжки

в шаге через планку или барьер высотой 40-60 см с 3, 5 беговых шагов; прыжки с 3, 5 беговых шагов с запрыгиванием в положение «шага» на возвышение (конь, бревно, маты и т.д.) и др.

- *специальные упражнения для овладения техникой метания*: метание основного снаряда и других предметов легкого, тяжелого и основного веса, используя как обычные для метателя движения, так и различные упражнения (метание набивного мяча двумя руками из-за головы); имитация упражнения; силовые упражнения специального характера

- специальные упражнения в парах на месте и в движении

Специальные упражнения на развитие физических качеств

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга (вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх

- упражнения для развития силы: упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами и др., а также выполнение специальных беговых упражнений в затрудненных условиях с отягощениями в виде пояса, манжета (1-10 кг); выпрыгивания из полуприседа или глубокого приседа, выпрыгивание на упор со сменой ног, ходьба с глубокими выпадами, прыжок со сменой ног «разножка»; приседания, прыжковые упражнения со штангой;

- упражнения для развития быстроты – выполнение старта с акцентом на максимальную быстроту или силу движений, на предельно быструю реакцию на стартовый сигнал и выполнение в максимальном темпе первых циклов движений, скоростное прохождение коротких отрезков (5-15 с) с максимальной интенсивностью, кратковременные действия взрывного характера по ходу выполнения малоинтенсивной работы и т.п.; комбинированный бег со сменой скорости и направлений

Специальные упражнения с использованием снарядов (скакалки, набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга, груз на блоках и др.), на снарядах (гимнастические барьеры, канат и др.)

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Техника специальных упражнений – техника специальных беговых и прыжковых упражнений; специальные упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах; упражнения на овладение техникой бега, прыжков, метания; специальные упражнения на развитие физических качеств

Основы техники бега - движения ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

Технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции (по прямой) и финиширование) - техника высокого и низкого старта, установление колодок, выполнение стартовых команд, выход со старта, техника бега по прямой, техника финиширования

Эстафетный бег. Стартовые положения с эстафетной палочкой, бег на дистанции (по прямой и виражу), способы несения эстафетной палочки, техника приема и передачи эстафетной палочки, передача эстафетной палочки по этапам (зона передачи). Выполнение эстафетного бега в парах, на различных отрезках.

Техники бега на различные стайерские дистанции: высокий старт, техника бега на длинные дистанции (работа ног и постановка стопы, постановка корпуса, движение рук), техника кроссового бега, преодоление препятствий

Прыжки. Техника прыжка в длину с места (и.п, отталкивание, полет, приземление). Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" (разбег, отталкивание, полет и приземление).

Техника метания малого мяча и гранаты Держание снаряда. Техника выполнения броска с места. Бросок с двух шагов в ходьбе. Разбег (предварительный, шаги отведения снаряда, заключительная часть разбега) Финальные усилия, сохранение равновесия и торможение.

Тактическая подготовка

- распределение сил по дистанции (повторное выполнение упражнений по задуманному плану; бег с определенным изменением скорости)
- активная или пассивная тактика бега;
- показ лучшего результата в метании в первой попытке;
- оценки действий партнеров и противников в возникшей соревновательной ситуации, использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию;
- перемена тактической схемы в зависимости от внешних условий (климатических и погодных, направления и силы ветра, качества покрытия дорожки, сектора для метаний и проч.),
- выработки у спортсмена «помехоустойчивости».

Тема 4. Соревнования

- участие в соревнованиях по ОФП и сдачи норм комплекса ГТО
- участие в соревнованиях по легкой атлетике

Футбол

Тема 1. Общефизическая подготовка

Строевые упражнения: Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения без предметов и с предметами

- Общеразвивающие упражнения без предметов - упражнения для рук и плечевого пояса туловища, ног; упражнения с сопротивлением; упражнения в парах; упражнения для повышения быстроты бега; прыжки с места, с разбега

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.

- *Акробатические упражнения:* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

- *Гимнастические упражнения со снарядами:* с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями. Упражнения для мышц туловища, ног, таза.

- *Легкоатлетические упражнения:* бег с ускорением; эстафетный бег с препятствиями; бег на 30-60 м.; челночный бег; бег по пересеченной местности; прыжки с места в длину, с разбега; метание малого мяча с места в стену на дальность отскока и точность

- *Подвижные и спортивные игры, эстафеты* Подвижные игры и эстафеты с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Баскетбол, ручной мяч.

- *Упражнения для развития физических качеств*

Тема 2. Специальная подготовка

Специальные упражнения для овладения техникой:

- *Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча:* сгибание и разгибание колена; круговые вращения стопой ноги; опираясь о стену пальцами, отталкиваться; упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте; передвижения в положении полуприсед; броски набивного мяча; жонглирование мячом ногами, бедром, головой.

Упражнения для развития качеств при ведении мяча Ведение мяча между предметами на различной скорости. Ведения мяча головой.

- *Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подачи мяча* - «Вертушка»; упражнения с резиновыми амортизаторами; бег по диагонали, бег спиной вперед; махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой; броски из-за головы с максимальным пригибанием

- *Упражнения для вратаря.* Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

Специальные упражнения на развитие физических качеств

- *упражнения для развития силы:* приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Приседания со штангой на плечах, развитие рук с гантелями. Подтягивание широким хватом, отжимания на гимнастических брусьях.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

- *упражнения на развития специальной выносливости:* кроссы на местности, ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег, бег с мячом. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

- *упражнения на развития быстроты:* повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки из различных и.п. (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте); бег с изменением направления движения (до 180°); бег прыжками; эстафетный бег; бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д.; челночный бег 2x10м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п.; челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д.; бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров; бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед); ускорения и рывки с мячом (до 30 м); обводка препятствий (на скорость); рывки к мячу с последующим ударом по воротам; выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

- *упражнения на развития гибкости:* наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения, сидя, выпады в сторону, развороты туловища

- *упражнения на развития ловкости и прыгучести:* Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Кувырки вперед и назад с мячом в руках. Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между препятствиями. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета - мяч

набрасывается партнером. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения без мяча. Финт «Уходом» и его варианты. Финт «Проброс мяча мимо соперника». Финт «Остановка мяча подошвой» Финт«Убирание мяча подошвой». Сочетание нескольких финнов

Отбор мяча. Выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места, в движении без скрестных шагов и со скрестными шагами, в прыжке. Вбрасывание мяча сбоку с места. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Выбивание мяча с рук

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика защиты.

- *индивидуальные действия.* Тактика игры защитника: определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря; персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Противодействие маневрированию (осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча). Противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. В зависимости от игровой обстановки умение выбрать место, отобрать или перехватить мяч у противника, обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении.

Тактика игры полузащитника: стремиться стать хозяином середины поля. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру; -

Тактика вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитников; организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Тактика нападения.

- *индивидуальные действия.* Выбор места, точная и своевременная передача мяча, владения арсеналом ударов по мячу, ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию; умение хорошо бить с разных дистанций, с разных позиций и всеми возможными способами.

- *групповые действия.* Взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

- *командные действия.* Выполнение обязанностей в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

Тема 4. Соревнования

- участие в соревнованиях по ОФП и сдачи норм комплекса ГТО
- участие в соревнованиях по футболу, мини-футболу

Настольный теннис

Тема 1. Общефизическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 10 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Длительный бег или кросс (2000/3000 м. по пересеченной местности).

Подвижные игры Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса. Упражнения типа «полоса препятствий»

Упражнения для развития физических качеств

Тема 2. Специальная подготовка

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака», «Два цвета»,

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач.

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Подачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
 - б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
 - в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
- Г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тактическая подготовка

- атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника. Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Игры на счет - двумя мячами. Выполнение комбинации из 6 ударов.

Тема 4. Соревнования

- участие в соревнованиях по ОФП и сдачи норм комплекса ГТО
- участие в соревнованиях по настольному теннису

Силовые виды спорта

Тема 1. Общефизическая подготовка

Строевые упражнения: Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения без предметов и с предметами

- Общеразвивающие упражнения без предметов - упражнения для рук и плечевого пояса туловища, ног; упражнения с сопротивлением; упражнения в парах;
- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.

Общеподготовительные упражнения: подъем силой попеременно на правую и левую руки; подъем силой на две руки обычным и глубоким хватом; поднимание ног в положение «угол» и др.

- *Акробатические упражнения:* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

- *Гимнастические упражнения со снарядами:* с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной (подтягивание, подъем силой), брусками (отжимания в упоре на параллельных брусьях);

- *Легкоатлетические упражнения:* специально-подготовительные упражнения; многоскоки; бег с ускорением; челночный бег; бег по пересеченной местности; прыжки с места в длину, с разбега; метание набивного мяча из положения стоя, сидя; метание малого мяча с места в стену на дальность отскока и точность.

- *Упражнения на растягивание мышечно-связочного аппарата.* Стретчинг.

- *Подвижные и спортивные игры, эстафеты* Подвижные игры и эстафеты с бегом, с прыжками, с преодолением препятствий. Лапта, футбол баскетбол, ручной мяч

- *Развитие физических качеств:* силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости

Тема 2. Специальная подготовка

- *упражнения без отягощений и предметов* - приседание на одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнение «планка», поднимание и опускание туловища, скручивания туловища на полу и др

- *упражнения силового характера на снарядах (перекладина, брусья)* подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, поднимание ног в угол на стенке; подъемы коленей в висе на высокой перекладине; поднимание ног к перекладине; подъемы коленей в упоре на брусьях; вис на согнутых руках

- *упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: (набивные мячи, эспандеры)* броски мяча вверх, сбоку; передача мяча из рук в ноги; отжимание со сменой рук на мяче; приседания с набивным мячом; разведение рук в стороны с экспандером, тяга экспандера в наклоне; отведение рук за спину с экспандером, поднятие ног перед собой с экспандером, шаги в сторону с резиновым жгутом и др

- *упражнения со стационарными отягощениями:*

- *гантелями* - жим гантелей на наклонной скамье (с малым, средним и максимальным весом), разведение рук в стороны в положении лежа, разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье; поднятие гантелей вверх в положении на наклонной скамье, пуловер с гантелью; французский жим с гантелью, наклоны с гантелью, становая тяга,

- *гирями* рывок, толчок, жонглирование, подъем гири на грудь с подседом, с виса (без использования махового движения), с полуподседом, без подседа; жим гири одной рукой стоя, сидя, лежа; жим двух гирь стоя, сидя и лежа; удержание гирь (гири) на груди, на прямых руках в статическом положении; приседание с гирей (гирями) за головой и на груди; толчок одной (двух) гирь без подседа - «швунг»; поднимание; полуприседание с гирей (гирями) на груди; выпрыгивание из полупреседа с гирями, на груди; приседание с гирями на прямых руках вверх; прыжки на месте с гирей (гирями) за головой или на груди; тяга толчковая; толчок облегченных гирь; наклоны туловища вперед с гирями, на плечах за головой; махи одной гирей; махи одной гирей со сменой рук (с перехватом); рывок одной, двух гирь двумя руками; тяга гири рывковая; удержание гири на прямой руке вверх; ходьба с гирями в руках; вис на перекладине с гирей; поднимание гирь поочередно к груди за счет сгибателей рук;

- *штангой: жимы* (подъем штанги на грудь, жим штанги стоя, жимовой швунг, толчок штанги от груди, жим штанги лежа), *приседания* (приседания со штангой на плечах, полуприседание, приседание со штангой на спине на скамью, приседание со штангой на груди, приседание в «ножницах» со штангой на плечах), *тяги* (с прямых ног, стоя на подставке, с плинтом, наклоны со штангой на плечах)

- *упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках*- упражнения на сопротивление

- *упражнения на тренажерах и специальных устройствах:* тяга верхнего блока за голову, перед собой; горизонтальная тяга в блочном тренажере; гиперэкстензия, наклонный жим ногами в станке; разгибание ног на станке; сгибание ног лёжа на тренажере, разгибание голени, сидя в станке; скручивания туловища с верхним блоком; подъемы туловища на наклонной скамье, подъемы ног на наклонной скамье;

- *упражнений для развития верхнего плечевого пояса*

- *мышцы груди:* жим гантелей лежа на горизонтальной и наклонной скамье; разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной и наклонной скамье; «Пулловер» с гантелью; сведение рук на тренажере в положении сидя; сгибание рук в упоре лежа и подтягивание (на перекладине, брусьях) и их вариации; упражнения в статическом напряжении;

- *битцепс плеча:* подъем гантелей, сгибание рук со штангой, концентрическое сгибание рук

- *мышцы плеч:* жим штанги из-за головы; жим гантелей; подъем гантелей через стороны; подъем гантелей в стороны в наклоне;

- трицепс: жим штанги узким хватом; французский жим одной рукой; пуловеры
- мышцы предплечья: вращение кистями рук с гантелями; сгибание запястий со штангой;
- мышцы шеи: боковые подъемы головы; разгибание шеи сидя;
- *упражнений для мышц спины и брюшного пресса* - подтягивание на перекладине широким хватом (за голову, к груди); пуловер со штангой руки согнуты, тяга рукоятки блочного устройства к груди, животу; тяга гантели одной рукой; подъем грифа штанги на грудь; становая тяга «сумо»; тяга штанги к продбородку, рывок гири; разновидности упражнений с подъемом туловища; разновидности упражнений с подъемом ног; скручивания с поворотом.
- *упражнений для мышцы ног* - упражнения для четырехглавой мышцы бедра: выпады со штангой или гантелями; приседания со штангой на плечах (на груди); жим ногами на тренажере; разгибание ног на тренажере.
- упражнения для двуглавой мышцы бедра: становая тяга на прямых ногах; сгибание ног на тренажере.
- упражнения для икроножной мышцы: подъем на носки, стоя (сидя).
- *упражнения для развития силовой выносливости* - равномерный и переменный метод непрерывного упражнения; круговой тренировки, интервальный и повторный метод, соревновательный и игровой метод.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Техника выполнения упражнений с гантелями: «Разводка» гантелей, французский жим с гантелью, наклоны с гантелью,

Техническое выполнение силовых упражнений с отягощением - подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнение «планка»

Техника выполнения упражнений с гирями: рывок, толчок

Техника выполнения базовых упражнений со штангой: жим штанги, приседание со штангой (бодибардом), становая тяга, вертикальная тяга со штангой («протяжка»), тяга Т-образного грифа, тяга грифа в наклоне,

Техника выполнения упражнений на тренажерах: гиперэкстензия, тяга верхнего блока за голову, перед собой; горизонтальная тяга в блочном тренажере; гиперэкстензия, наклонный жим ногами в станке; разгибание ног на станке; сгибание ног лёжа на тренажере, разгибание голени, сидя в станке; скручивания туловища с верхним блоком; подъемы туловища на наклонной скамье, подъемы ног на наклонной скамье;

Техника выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата.

Стретчинг для мышц верхнего плечевого пояса, для мышц боковой поверхности туловища, для мышц поясницы и ягодиц, для бедер и икроножных мышц

Тема 4. Соревнования

- участие в соревнованиях по ОФП и сдачи норм комплекса ГТО
- участие в соревнованиях по гиревому спорту, армспорту, силовой гимнастике, перетягиванию каната

4.3 Практические занятия

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Лыжный спорт

Таблица 4а

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Раздел 1. «Учебно-тренировочный»		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания Тестирование	328
	Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Строевые упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	2
		ОРУ	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	4
		Общеподготовительные упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	8
		Техника и тактика бега на короткие дистанции	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Тестирование	8
		Техника и тактика бега на длинные дистанции.	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Тестирование	8
		Кроссовая подготовка	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Техника выполнения упражнений	28
		Техника и тактика эстафетного бега	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Техника выполнения упражнений	8
		Спортивные и подвижные игры, эстафеты	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	14
		Развитие общей выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	10
		Развитие ловкости, координации движений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	10
		Развитие силы	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	20
		Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	16
		Развитие гибкости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10
	Тема 2. Специальная подготовка	Техника выполнения специальных беговых упражнений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	10
		Специальные подводящие упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	8
		Техника выполнения имитационных упражнений на месте	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	20
		Техника выполнения имитационных прыжковых упражнений	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений	20

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		в движении	УК-7.3		
		Развитие силовой выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	20
		Развитие скоростно-силовых качеств	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	20
		Развитие вестибулярного аппарата	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	6
	Тема 3 Технико-тактическая подготовка	Совершенствование элементов техники передвижения на лыжах	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	40
		Совершенствование тактики преодоления дистанции	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	20
	Тема 4. Соревнования	Совершенствование техники и тактики передвижения на лыжах в условиях соревнований	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	8
		Совершенствование физических качеств в соревновательных условиях	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10

Баскетбол

Таблица 4б

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Раздел 1. «Учебно-тренировочный»		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания Тестирование	328
	Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Строевые упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	2
		ОРУ	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	6
		Упражнения для формирования правильной осанки.	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	2
		Акробатические упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	4
		Техника выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	4
		Техника и тактика бега на короткие дистанции	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Тестирование	4
		Техника и тактика бега на длинные дистанции.	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Тестирование	4
		Кроссовая подготовка	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Техника выполнения упражнений	4
		Техника и тактика эстафетного бега	УК-7.1, УК-7.2	Практические задания Техника выполнения	4

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
			УК-7.3	упражнений	
		Спортивные и подвижные игры	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	10
		Развитие общей выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	10
		Развитие ловкости, координации движений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	10
		Развитие силы	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10
		Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10
		Развитие гибкости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	6
	Тема 2. Специальная подготовка	Развитие специальной силы	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	24
		Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	24
		Развитие специальной быстроты	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	24
		Развитие специальной выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	24
		Развитие специальной гибкости и умения расслабляться	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	10
		Развитие ловкости, координации движений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	24
		Техника выполнения имитационных упражнений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	10
	Тема 3 Техничко-тактическая подготовка	Совершенствование элементов техники Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча.	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	40
		Совершенствование тактики игры Тактика защиты Тактика нападения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	40
	Тема 4. Соревнования	Совершенствование техники и тактики игры в условиях соревнований	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	8
		Совершенствование физических качеств в соревновательных условиях	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10

Волейбол

Таблица 4в

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Раздел 1. «Учебно-тренировочный»		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания Тестирование	328
	Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Строевые упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	2
		ОРУ	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	6
		Акробатические упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	6
		Техника выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	2
		Техника и тактика бега на короткие дистанции	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Тестирование	4
		Кроссовая подготовка	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Техника выполнения упражнений	4
		Техника и тактика эстафетного бега	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Техника выполнения упражнений	4
		Челночный бег	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Техника выполнения упражнений	4
		Спортивные и подвижные игры, эстафеты	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	8
		Развитие общей выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	8
		Развитие ловкости, координации движений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	8
		Развитие силы	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	8
		Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	8
		Развитие гибкости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	6
	Тема 2. Специальная подготовка	Техника выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	4
		Техника выполнения имитационных прыжковых упражнений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	12
		Стретчинг	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	6
		Упражнения с отягощением	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	10

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Упражнения со снарядами	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	10
		Развитие специальной ловкости и координации движений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	22
		Развитие «взрывной» силы	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	20
		Развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	24
		Развитие специальной быстроты	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	24
		Развитие специальной выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	20
	Тема 3 Технико-тактическая подготовка	Совершенствование элементов техники Перемещения и стойки Передача мяча Прием мяча Подача мяча Нападающий удар Блокирование	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	40
		Совершенствование тактики игры Тактика нападения Тактика защиты	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	40
	Тема 4. Соревнования	Совершенствование техники и тактики игры в условиях соревнований	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	8
		Совершенствование физических качеств в соревновательных условиях	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10

Легкая атлетика

Таблица 4г

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Раздел 1. «Учебно-тренировочный»		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания Тестирование	328
	Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Строевые упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	2
		ОРУ	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	4
		Спортивные и подвижные игры	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	10
		Развитие общей выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	20
		Развитие ловкости, координа-	УК-7.1, УК-7.2	Практические задания	20

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		ции движений	УК-7.3	Тестирование	
		Развитие силы	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	20
		Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	20
		Развитие гибкости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10
	Тема 2. Специальная подготовка	Техника выполнения специальных беговых упражнений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	10
		Имитационные беговые упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	8
		Техника выполнения специальных прыжковых упражнений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	10
		Имитационные прыжковые упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	8
		Техника выполнения специальных упражнений для метания	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	10
		Развитие быстроты	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	20
		Развитие скоростно-силовых качеств	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	20
		Развитие специальной силы	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	20
		Развитие специальной выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	20
		Специальные упражнения с использованием снарядов	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	18
	Тема 3 Техничко-тактическая подготовка	Совершенствование элементов техники - специальных упражнений - на короткие дистанции - на длинные дистанции - бега по пересеченной местности - прыжка в длину с места Прыжка с разбега способом согнув ноги - метания гранаты	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	40
		Совершенствование тактики преодоления дистанции, при прыжках, метании	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	20
	Тема 4. Соревнования	Совершенствование техники и тактики в условиях соревнований	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	8
		Совершенствование физических качеств в	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование	10

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		соревновательных условиях	УК-7.3		

Футбол

Таблица 4д

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Раздел 1. «Учебно-тренировочный»		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания Тестирование	328
	Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Строевые упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	2
		ОРУ	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	4
		Гимнастические упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	4
		Акробатические упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	4
		Бег на короткие дистанции	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Тестирование	8
		Кроссовая подготовка	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Техника выполнения упражнений	8
		Эстафетный бег	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Техника выполнения упражнений	6
		Спортивные и подвижные игры	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	12
		Развитие общей выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	10
		Развитие ловкости, координации движений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	14
		Развитие силы	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	12
		Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	14
		Развитие гибкости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10
	Тема 2. Специальная подготовка	Техника выполнения специальных беговых упражнений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	10
		Специальные упражнения для овладения техникой	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	20
		Развитие специальной силы	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений	20

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
			УК-7.3		
		Развитие специальной выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	20
		Развитие быстроты	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	20
		Развитие гибкости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	12
		Развитие ловкости и прыгучести	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	20
	Тема 3 Технико-тактическая подготовка	Совершенствование элементов техники Удары по мячу ногой Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	40
		Совершенствование тактики игры - тактика защиты - тактика нападения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	40
	Тема 4. Соревнования	Совершенствование техники и тактики в условиях соревнований	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	8
		Совершенствование физических качеств в соревновательных условиях	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10

Настольный теннис

Таблица 4е

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Раздел 1. «Учебно-тренировочный»		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания Тестирование	328
	Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Строевые упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	2
		ОРУ	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	4
		Гимнастические упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	4
		Бег на короткие дистанции	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Тестирование	8
		Кроссовая подготовка	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Техника выполнения упражнений	10

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Эстафетный бег	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Техника выполнения упражнений	4
		Спортивные и подвижные игры	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	10
		Развитие общей выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	12
		Развитие ловкости, координации движений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	12
		Развитие силы	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	12
		Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	12
		Развитие гибкости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10
	Тема 2. Специальная подготовка	Специальные упражнения для овладения техникой	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	30
		Развитие специальной силы	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	20
		Развитие специальной выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	20
		Развитие скоростно-силовых и скоростных качеств	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	10
		Развитие гибкости и подвижности в суставах	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	20
		Развитие ловкости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	20
		Подвижные игры и эстафеты	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3		10
	Тема 3 Технико-тактическая подготовка	Совершенствование элементов техники Удары Подачи	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	40
		Совершенствование тактики игры - тактика защиты - тактика атаки	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	40
	Тема 4. Соревнования	Совершенствование техники и тактики в условиях соревнований	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	8
		Совершенствование физических качеств в соревновательных условиях	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10

Силовая гимнастика

Таблица 4ж

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Раздел 1. «Учебно-тренировочный»		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания Тестирование	328
	Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Строевые упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	2
		ОРУ	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	4
		Гимнастические упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	4
		Общеподготовительные упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3		4
		Акробатические упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	4
		Упражнения со снарядами			12
		Легкоатлетические упражнения	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Тестирование	8
		Спортивные и подвижные игры	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	12
		Упражнения для развития мышечно-связочного аппарата	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	6
		Развитие общей выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	10
		Развитие ловкости, координации движений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	14
		Развитие силы	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	16
		Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	14
		Развитие гибкости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10
	Тема 2. Специальная подготовка	упражнения без отягощений и предметов	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	10
		упражнения силового характера на снарядах	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	20
		упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	10
		упражнения со стационарными отягощениями:	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	30

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	10
		упражнения на тренажерах и специальных устройствах	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	20
		упражнений для развития верхнего плечевого пояса	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	10
		упражнений для мышц спины и брюшного пресса	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	10
		упражнений для мышцы ног	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	10
		Развитие специальной выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	20
	Тема 3 Технико-тактическая подготовка	Совершенствование элементов техники Упражнений с гантелями Силовых упражнений с отягощением Упражнений с гирями Упражнений со штангой Упражнений на тренажерах Упражнений на растягивания и расслабления мышц	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	30
		Совершенствование тактических действий	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	10
	Тема 4. Соревнования	Совершенствование техники и тактики в условиях соревнований	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	8
		Совершенствование физических качеств в соревновательных условиях	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10

5. Образовательные технологии

Таблица 6

Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	
Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка			
1	ОРУ Техника выполнения специальных беговых упражнений.	ПЗ	Творческие задания
3	Бег на короткие дистанции	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций
5	Челночный бег	ПЗ	Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций
7	Эстафетный бег	ПЗ	Имитационные игры
8	Кроссовая подготовка	ПЗ	Имитационные игры: решение ситуационных задач
10	Круговая тренировка.	ПЗ	Работа в малых группах
11	Развитие физических качеств.	ПЗ	Имитационные игры
12	Игры и эстафеты.	ПЗ	Имитационные игры
Тема 2. Специальная подготовка			

№ п/п	Тема и форма занятия		Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий
1	Техники выполнения специальных упражнений	ПЗ	Работа в малых группа
2	Техники выполнения имитационных упражнений на месте и в движении	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций
3	Развитие специальных физических качеств	ПЗ	Работа в малых группа
Тема 3. Техничко-тактическая подготовка			
1	Техника избранного вида спорта	ПЗ	Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций, взаимообучение, Разбор конкретных ситуаций
Тема 4. Соревнования			
	Техника и тактика передвижения на лыжах в условиях соревнований	ПЗ	Соревнования
	Тестирование	ПЗ	Соревнования

6. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

1. Посещение учебно-тренировочных занятий

Цель: Обеспечение регулярности посещения занятий, направленных на повышение функциональной подготовленности и двигательной активности, основанных на физиологических и методических принципах.

Учебно-тренировочные занятия посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом учебно-тренировочного занятия, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. При пропуске занятий студент обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предъявляется преподавателю.

Практические задания физкультурно-оздоровительной деятельности

Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка

Цель: Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение ОРУ в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
3. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
4. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях
5. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
6. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
7. Выполнение первой доврачебной помощи

Тема 2. Специальная подготовка

Цель: Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение комплексов специально беговых упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов имитационных упражнений на месте для развития мышц плечевого пояса
3. Составление и проведение комплексов имитационных упражнений в движении
4. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
5. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
6. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях

7. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
8. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
9. Выполнение первой доврачебной помощи

Тема 4. Соревнования

1. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам

Цель: совершенствование техники и тактики передвижения на лыжах и развитие физических качеств в соревновательных условиях

2. Участие в соревнованиях по общефизической подготовке (соревнования по ОФП, сдача норм комплекса ГТО)

Цель: Развитие физических качеств в соревновательных условиях

Тестовые задания

Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка

Обязательные контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности

№	Направленность задания	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	На скоростно-силовую подготовленность: бег 100м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	На силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3	На общую выносливость: бег 2000м (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Юноши						
1	На скоростно-силовую подготовленность: бег 100м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2	На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	На общую выносливость: бег 3000м (сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов

№	Упражнения, тесты.	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Прыжки в длину с места	190	180	168	160	150
2	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке	12	10	8	6	4
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+13	+11	+8	+6
Юноши						
1	Прыжки в длину с места	250	240	230	223	215
2	Поднимание прямых ног к перекладине из положения виса	10	7	5	3	2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+11	+8	+6	+4

Тема 4. Соревнования

Оценка показанного результата на соревнованиях

Техника выполнения физических упражнений

Цель: совершенствование техники избранного вида спорта

Лыжный спорт

1. Техника выполнения поворотов на месте на лыжах (переступанием, махом, прыжком).
2. Техника выполнения скользящего шага
3. Техника выполнения попеременного двухшажного хода
4. Техника выполнения одновременного бесшажного хода (основной и скоростной варианты)
5. Техника выполнения одновременного одношажного хода (основной и скоростной варианты)
6. Техника выполнения одновременного двухшажного хода
7. Техника выполнения спусков на лыжах (в высокой, средней и низкой стойках),
8. Техника выполнения подъёмов на лыжах («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»)
9. Техника выполнения поворотов в движении на лыжах (переступанием, плугом, упором).
10. Техника выполнения торможений на лыжах (плугом, упором)
11. Техника выполнения полуконькового хода
12. Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода
13. Техника выполнения одновременного одношажного конькового хода
14. Техника выполнения попеременного двухшажного конькового хода
15. Техника выполнения попеременного двухшажного конькового хода со свободным движением рук (с махами, без махов)

Баскетбол

1. Техника выполнения стоек игрока, перемещения, остановки, повороты на месте и в движении
2. Техника выполнения ловли мяча двумя руками на месте
3. Техника выполнения ловли мяча одной рукой
4. Техника выполнения ловли мяча в движении
5. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди
6. Техника выполнения передачи мяча одной рукой от плеча
7. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от головы
8. Техника выполнения передачи мяча одной рукой над головой
9. Техника выполнения передачи мяча одной рукой сбоку
10. Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу
11. Техника выполнения передачи мяча под рукой
12. Техника выполнения передачи мяча над плечом
13. Техника выполнения передачи мяча одной рукой из-за спины
14. Техника выполнения поступательных передач мяча в движении
15. Техника выполнения ведения с высоким отскоком мяча
16. Техника выполнения ведения с низким отскоком мяча
17. Техника выполнения остановок после ведения мяча
18. Техника выполнения броска двумя руками от груди
19. Техника выполнения броска двумя руками от головы
20. Техника выполнения броска одной рукой от плеча
21. Техника выполнения броска одной рукой от головы
22. Техника выполнения броска одной рукой сверху в движении

Волейбол

1. Техника выполнения стоек игрока, перемещений по площадке
2. Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками
3. Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу
4. Техника выполнения приема мяча двумя руками снизу
5. Техника выполнения приема мяча одной рукой
6. Техника выполнения приема мяча в падении
7. Техника выполнения нижней прямой подачи

8. Техника выполнения верхней прямой подачи
9. Техника выполнения планирующей подачи
10. Техника выполнения подачи в прыжке
11. Техника выполнения нападающего удара
12. Техника выполнения блокирования

Легкая атлетика

1. Техника выполнения специальных упражнений
2. Техника выполнения низкого, среднего, высокого стартов
3. Техника выполнения бега на короткие дистанции
4. Техника выполнения бега на средние дистанции
5. Техника выполнения бега на длинные дистанции
6. Техника выполнения бега по пересеченной местности
7. Техника выполнения прыжка в длину с места.
8. Техника выполнения прыжка с разбега согнув ноги
9. Техника выполнения метания гранаты с разбега

Футбол

1. Техника выполнения удара внутренней стороной стопы
2. Техника выполнения ударов серединой, внутренней и внешней частью подъёма
3. Техника выполнения ударов подъёмом по прыгающему и летящему мячу
4. Техника выполнения ударов носком, пяткой (назад).
5. Техника выполнения ударов боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
6. Техника выполнения ударов серединой и боковой частью лба
7. Техника выполнения остановки мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы
8. Техника выполнения остановки мяча грудью
9. Техника выполнения ведения мяча серединой подъёма и носком
10. Техника выполнения финта «Уходом»
11. Техника выполнения финта «Проброс мяча мимо соперника»
12. Техника выполнения финта «Остановка мяча подошвой»
13. Техника выполнения финта «Убирание мяча подошвой».
14. Техника выполнения вбрасывания мяча рукой из-за плеча с места, в движении без скрестных шагов и со скрестными шагами, в прыжке.
15. Техника выполнения ловли катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.
16. Техника выполнения отбивания мяча

Настольный теннис

1. Техника выполнения хвата ракетки, стоек. перемещений
2. Техника выполнения наката
3. Техника выполнения подрезки
4. Техника выполнения защитных ударов (короткая «подставка», подставка слева, подставка справа; удар «толчком»; «подрезка» справа и слева).
5. Техника выполнения прямой подачи, подач «маятник», «челнок», «веер»
6. Техника выполнения подачи маятник, челнок, веер

Силовая гимнастика

- Техника выполнения «Разводки» гантелей
- Техника выполнения французский жима
- Техника выполнения наклонов с отягощениями
- Техника выполнения подтягивания
- Техника выполнения сгибания разгибания рук в упоре лежа
- Техника выполнения сгибания разгибания рук в упоре на параллельных брусьях
- Техника выполнения упражнения планка
- Техника выполнения рывка гири

Техника выполнения толчка гири
Техника выполнения жима штанги
Техника выполнения приседаний со штангой
Техника выполнения становой тяги
Техника выполнения вертикальной тяги со штангой
Техника выполнения тяги Т-образного грифа
Техника выполнения тяги грифа в наклоне
Техника выполнения упражнения гиперэкстензия
Техника выполнения тяги верхнего блока за голову, перед собой
Техника выполнения горизонтальной тяги в блочном тренажере
Техника выполнения наклонного жима ногами в станке
Техника выполнения сгибания ног лёжа на тренажере
Техника выполнения скручивания туловища с верхним блоком
Техника выполнения подъема туловища на наклонной скамье
Техника выполнения подъема ног на наклонной скамье
Техника выполнения стрейчинговых упражнений

6.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

Критерии оценки практической работы

1. Посещение учебно-тренировочных занятий

Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления занимающимися в процессе занятий активности и самостоятельности, трудолюбия и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности. Пропущенные занятия по неубажительной причине отрабатываются.

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если он посетил 90% и более занятий.

- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если посетил менее 90% занятий.

2. Критерии оценки техники выполнения упражнения:

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если наблюдается упорядочность и согласованность двигательных действий, без допущения грубых ошибок в технике с максимальной амплитудой и оптимальным темпом двигательного действия; упражнение выполнено свободно, без контроля сознания; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентами

- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если упражнение не продемонстрировано или упражнение выполнено с задержкой между структурными частями двигательного действия, по частям, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедлено с нарушением амплитуды и темпа движения, допущены грубые ошибки в технике; студент не понимает сущность движения, его назначение, не может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется; не может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентами.

3. Критерии оценки практических заданий физкультурно-оздоровительной деятельности

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если при выполнении задания соблюдены все методические требования и требования техники безопасности согласно индивидуальному заданию.

- **оценка «не зачтено»** выставляется студенту, если необходимые методические требования и требования техники безопасности не соблюдены, согласно индивидуальному заданию.

Критерии оценки тестовых заданий

Критерии оценки физической подготовленности

Оценка «зачтено» выставляется при условии, если студент выполнил каждое контрольное задание (тест) не ниже, чем на одно очко.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если уровень физической подготовленности ниже, чем 1 очко

Критерии оценки реферата (для студентов, освобожденных от практических занятий)

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция,

сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если реферат студентом не представлен или тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Таблица 7

Критерии оценивания результатов обучения

Оценка	Критерии оценивания
зачет	теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями. Умения и навыки применяются студентом для решения практических задач с незначительными ошибками, исправляемыми студентом самостоятельно.
незачет	теоретическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, из предусмотренных программой обучения учебных заданий либо выполнено менее 60%, либо содержит грубые ошибки, приводящие к неверному решению; Умения и навыки студент не способен применить для решения практических задач.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 300 с. - (Высшее образование). - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/496280>
2. Матчинова Н.В. Жирная О.В. Лыжный спорт в системе подготовки лыжников-гонщиков, полиатлонистов и биатлонистов в условиях вуза для студентов очной и заочной формы обучения для самостоятельной работы по дисциплине «Базовые виды спорта» / Учебное пособие Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Изд-во «Эйдос»). – 2020. – 114 с., ил ISBN 978-5-907268-79-1
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 322 с. - (Высшее образование). - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/517434>
4. Ж.К. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Academia, 2017 -160

7.2 Дополнительная литература

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье/ Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1986. -191 с.
2. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие / В.А. Булкин - СПб.: СПбГПФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - 47 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.

5. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
6. Готовцев П.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский - М.: ФиС, 1994. - 32 с.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб./ В.И. Дубровский. – М.;ВЛАДОС, 2005. -528 с.
8. Здоровый образ жизни: Учебное пособие/ Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Ю.Ю. Глушков. - Спб.: СПбГУ, 1996. - 32 с.
9. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. -144с.
10. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с.
11. Михонин А.А. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Учебное пособие /А.А. Михонин. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 88 с.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебное пособие/ Т.Н. Михонина, А.А. Михонин, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 48 с.
13. Практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград: КГТУ, 2016. – 183 с.
14. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко.- Москва: Спорт, 2016 - 120 с. ISBN: 978-5-9907239-2-4
15. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Тест]: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений/ Сост. А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. – М.: Советский спорт, 2005. -58с.
16. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000 - 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)
17. Физическое самосовершенствование (теоретические и прикладные аспекты): учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлениям подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 79 с.

7.3 Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 г. № 29-ФЗ (ред. от 03.11.2015)
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015)
3. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.12.2015 г. с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016)
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 г. №101-Р).
5. Федеральный образовательный стандарт высшего образования по специальности 35.03.05 «Садоводство» (уровень бакалавриата) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.08.2017г. № 737

7.4 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

1. Комплексная оценка физического развития и здоровья студентов: методическое пособие/сост.: О.В. Жирная, Н.В. Матчинова, К.А. Ковалевский. – Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2012. - 81с.
2. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Ковалевский К.А. Методические пособие по написанию реферативных работ для студентов 1-4 курсов очного отделения. Калуга 2016. – 42с.
3. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Методическое пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Методика массажа и самомассажа». Калуга 2018. – 72с.

4. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями: методическое пособие /сост.: О.А. Никишин, Н.В. Матчинова, О.В. Жирная. – Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2009. – 32 с.

5. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции» по дисциплине «Физическая культура и спорт» Министерство сельского хозяйства Российской Федерации КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева кафедра физического воспитания Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Изд-во «Эйдос»). – 2019 – 108 с. – ISBN 978-5-907268-08-1

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (ЭБС) сайт www.library.timacad.ru

2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>

3. Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - <https://e.lanbook.com/books>

9. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. СПС Консультант Плюс (<http://www.consultant.ru/>);

2. СПС Гарант (<https://www.garant.ru/>);

Таблица 8

Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Наименование программы	Тип программы	Автор	Год разработки
1.	Все разделы	Microsoft PowerPoint	Программа подготовки презентаций	Microsoft	2006 (версия Microsoft PowerPoint 2007)
2.	Все разделы	Microsoft Word	Текстовый редактор	Microsoft	2006(версия Microsoft PowerPoint 2007)

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Таблица 9

Сведения об обеспеченности специализированными аудиториями, кабинетами, лабораториями

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы (№ учебного корпуса, № аудитории)	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	2
Спортивный зал, тренажерный зал инвентарь и оборудование	Лыжи (25 шт); лыжные ботинки (25 шт); лыжные палки (30шт); многофункциональный тренажер (1 шт.); велотренажер (2 шт); степ тренажер (2 шт); скамья для пресса (2шт); брусья (1шт); перекладина гимнастическая (2шт); баскетбольные мячи (10шт); волейбольные мячи (10шт); гимнастические маты (4 шт); гантели (4шт); обруч гимнастический (2 шт); скакалки гимнастические (10шт); информационные стенды

11. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины

Для успешной сдачи контрольных тестов необходимо правильно выполнять упражнения, т.е. знать технику. Ниже описаны упражнения, указанные в контрольных тестах и дополнительные для развития физических качеств.

Подтягивание в висе на перекладине (юноши) Подтягивание выполняется хватом сверху чуть шире плеч. Ноги держать прямо или скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т. е. помогать. Локти приближены к корпусу. Подтягивание считается выполненным, если подбородок достиг верхнего уровня перекладины. Опускаться в исходное положение нужно медленно, а не рывком, так как уступающая работа мышц не менее полезна, чем преодолевающая.

Основная направленность упражнения: развивает сгибатели («бицепсы») и частично грудные, в зависимости от ширины хвата, верхние или нижние пучки широчайшей мышцы спины. Если хват будет широким, то больше будут работать верхние пучки, если узким, то нижние пучки.

Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (девушки) Перекладина установлена на высоте + / - 90см от пола, в зависимости от роста девушек. Туловище находится под углом 35-45 градусов к перекладине, ноги прямые, закреплены, хват сверху чуть шире плеч. При выполнении сгибания и разгибания рук туловище и ноги держать прямо, подбородком перейти линию перекладины.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Основная направленность упражнения: тренирует грудные мышцы, разгибатели рук («трицепсы») и передние пучки дельтовидных мышц.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (юноши) Ноги держать скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т. е. помогать. Вниз опускаться до полного сгибания рук, вперед не наклоняться, корпус держать вертикально.

Основная направленность упражнения: развивает трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц и особенно грудные мышцы, придавая им красивые очертания. Когда при сгибании рук корпус выходит назад, больше «работают» грудные мышцы. Если необходимо укрепить мышцы рук, то корпус следует держать вертикально.

В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши) Сначала подъем ног можно выполнять с полусогнутыми ногами, но по мере тренированности стараться выполнять упражнение прямыми ногами. Темп выполнения – максимальный. Если, выполняя упражнение, студент начинает раскачиваться, то необходимо медленнее опускать ноги. Девушки выполняют подъем согнутых ног до груди в висе на гимнастической стенке.

Основная направленность упражнения: развивает нижние пучки прямых мышц живота.

Из виса подъем силой в упор на перекладине (выход силой) Из виса хватом сверху подтянуться как можно выше и, не останавливаясь, перехватиться одной рукой в упор (локтем кверху), далее, опираясь на эту руку, перехватиться в упор другой рукой. После перехода в упор на согнутых руках, разгибая их, перейти в упор на перекладине. Из упора, опускаясь вперед или назад, перейти в вис.

Подъем переворотом в упор на перекладине Из виса на перекладине поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутых руках, продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх-назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разгибая руки,

выпрямиться, поднять голову и прийти в упор. В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному).

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине (пресс)

И. П. – лежа на спине, руки за голову, ноги закрепить за нижнюю рейку гимнастической стенки или их может удерживать партнер. Поднимать и опускать туловище в максимальном темпе. Можно выполнять с прямыми и полусогнутыми ногами.

Приседание на одной ноге («пистолет») Исходное положение: стоя на одной ноге, другая впереди, не касается пола, руки свободно, но не касаются ног. Присесть до касания тазом пятки опорной ноги, вставать с прямой спиной. Девушки выполняют приседание («пистолет») с опорой одной рукой о гладкую стену, стоя одной ногой на скамейке, другая свешивается между скамейкой и стеной.

Прыжок в длину с места Выполняется из и.п. «старт пловца» взмахом рук вперед-вверх и одновременным толчком двух ног. Приземление – на две ноги. Измеряется длина прыжка от места толчка до ближней отметки на месте приземления (пятки, руки).

«Ступенька» - степ-тест Выполняется на гимнастической скамейке в течение 1 минуты. Поочередное восхождение и спускание, наступая всей стопой на скамейку. В течение 30 секунд движение начинается с правой ноги, а последующие 30 секунд – с левой. Счет ведется общий. Подсчитывается количество вставаний на скамейку.

Приседание Выполняется на двух ногах в течение 1 минуты непрерывно. И. П. – произвольная стойка, носки – по одной линии. Руки могут быть закреплены (на пояс, за головой и т.п.) или выполнять какие-либо движения (вперед, в стороны и т.п.), но не касаться бедер или колен. Присесть и выпрямиться полностью.

Прыжки через гимнастическую скамейку И. П. – стоя боком к скамейке. Прыжки выполняются на двух ногах через скамейку вправо-влево без продвижения вперед в течение 30 секунд. Подсчитывается количество прыжков.

Прыжки через скакалку И. П. – стойка на двух ногах, скакалку держать сзади за концы. Прыжки выполняются на двух ногах вращением скакалки вперед. Не допускается прыжки с ноги на ногу. Подсчитывается количество прыжков, выполненных за определенное время

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Студент, пропустивший занятия обязан в течение первых двух недель с начала учебы их отработать. Ликвидация задолженностей по пропущенным занятиям осуществляется студентами на отработках согласно графику консультации преподавателя.

	Критерии	Способ ликвидации задолженностей
1	Оценка общей физической подготовленности	Сдача контрольных тестов на 1 балл
2	Оценка уровня теоретических знаний студентов	Написание реферата
3	Посещаемость учебных занятий	Отработка пропущенных занятий

12. Методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине

1 Каждый урок должен решать комплекс заранее планируемых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач с учетом их места в тематическом планировании. Определяя задачи урока, следует учитывать лимит времени, отводимого на изучение темы, этап обучения, уровни образовательной и физической подготовленности, а также воспитанности учащихся. Формулировки задач должны быть конкретны, лаконичны и с возможно большей определенностью отражать конкретные результаты решения задач. На одном занятии целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с изучением нового и совершенствованием ранее усвоенного материала.

2 Состав учебного материала должен соответствовать учебной программе и характеру поставленных задач; его объем оптимальный, с учетом длительности урока, количества и состава учеников и т.п.

3 При организационной целостности и логической завершенности каждое учебно-тренировочное занятие должно быть связано по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с предыдущими и последующими занятиями по изучаемой теме и по разделам учебной программы.

4 Используемые методы обучения и воспитания должны быть представлены в рациональных сочетаниях с учетом задач урока.

5 В процессе занятия необходимо обеспечить оптимальное взаимодействие всех элементов его содержания с целью оказания разносторонних влияний на учеников.

6 Занятость учащихся и функциональная работоспособность, готовность к очередным усилиям должны поддерживаться на протяжении всего урока.

7 На каждом уроке должно обеспечиваться оперативное управление деятельностью студентов, включающее организацию, стимулирование, регулирование и соблюдение техники безопасности (анализ и оценка учебных заданий и реакции организма на нагрузку; поддержание познавательной активности и концентрации внимания; использование словесных и наглядных методов; регулирование интеллектуальной и физической нагрузки; создание оптимального эмоционального фона).

8 Оказание необходимой помощи ученикам, затрудняющимся самостоятельно решать познавательные или двигательные задачи, определение меры и своевременности помощи.


9 Обеспечение своевременного информирования студентов о результатах выполнения учебных заданий и их оценивания, а также соответствие поведения установленным правилам. Информация должна стимулировать учеников к анализу и самооценке результатов проделанной работы, осознанию степени достигнутого в физическом развитии и образовании.

10 Разработка системы домашних заданий с учетом задач урока, уровня подготовленности и условий их выполнения. Направленность домашних заданий должна быть нацелена на укрепление здоровья, улучшение физического развития и подготовленности, совершенствование навыков самостоятельных занятий, повышение уровня знаний и, в целом, успеваемости по дисциплине. Обязательно использовать мероприятия контроля за выполнением домашнего задания.

Программу разработали:

Матчинова Н.В., доцент

Жирная О.В., доцент



(подпись)
