



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

Дальневосточный федеральный университет
(ДВФУ)

ШКОЛА БИОМЕДИЦИНЫ

«СОГЛАСОВАНО»

Школы биомедицины

Руководитель ОП 19.03.01

Биотехнология

Е.В. Добрынина

« 14 »

06

2019г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента

пищевых наук и технологий

Ю.В. Приходько

« 14 »

06

2019г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки 19.03.01 Биотехнология

профиль «Пищевая биотехнология»

Форма подготовки очная

Школа биомедицины

Департамент пищевых наук и технологий

Курс 1,2,3, семестр 2,3,4,5,6

Лекции - час.

Практические занятия 328 час.

Лабораторные работы - час.

Самостоятельная работа - час.

Всего часов 328 час.

Всего часов аудиторной нагрузки – 328 час.

Курсовые работы -

Зачет 2,3,4,5,6 семестр

Экзамен – - семестр

УМКД составлен в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 г. №12-13-1282

УМКД обсужден на заседании департамента Пищевых и технологий, протокол № 6 от «14» июня 2019 г.

Директор Департамента пищевых наук и технологий: Ю.В.Приходько

Составители: Т.М.Дьяконова, доц. И.В.Шайдарова, доц. Перепелица Е.Е., доц. Свягина Е.В., к.п.н. Гудков Ю.Э.

АННОТАЦИЯ
учебно-методического комплекса дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре»
Направление подготовки: 19.03.01 «Биотехнология»
Профиль: «Пищевая биотехнология»

Учебно-методический комплекс дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработан для студентов 1,2,3 курсов по направлению 19.03.01 «Биотехнология» профиль подготовки «Пищевая биотехнология» в соответствии с требованиями ОС ВО по данному направлению.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам выбора вариативной части блока учебного плана.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часа. Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 часов). Дисциплина реализуется на 1,2,3 курсах в 2,3,4,5,6 семестрах.

Содержание дисциплины охватывает следующий круг вопросов:

– формирование знаний, умений и навыков в реализации средств базовых видов двигательной деятельности, эстетическое и духовное развитие студентов.

– развитие физических способностей средствами базовых видов двигательной деятельности для укрепления здоровья и поддержания физической и умственной работоспособности.

– воспитание социально-значимых качеств и формирование потребностей в здоровом образе жизни для эффективной профессиональной самореализации.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» логически и содержательно связана с такими курсами как «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплина направлена на формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Учебно-методический комплекс включает в себя:

- рабочую программу учебной дисциплины;
- учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся (приложение 1);
- фонд оценочных средств (приложение 2).

Авторы-составитель учебно-методического комплекса _____

Т.М.Дьяконова, доц. И.В.Шайдарова, доц. Перепелица Е.Е., доц. Свиягина Е.В., к.п.н. Гудков Ю.Э.

Директор Департамента пищевых

наук и технологий _____ Ю.В. Приходько



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА БИМЕДИЦИНЫ

«СОГЛАСОВАНО»

Школы биомедицины

Руководитель ОП 19.03.01

Биотехнология

Е.В. Добрынина

« 14 »

06

2019г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента

пищевых наук и технологий

Ю.В. Приходько

« 14 »

06

2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки 19.03.01 Биотехнология

профиль «Пищевая биотехнология»

Форма подготовки очная

курс 1,2,3 семестр 2,3,4,5,6

лекции - час.

практические занятия 328 час.

лабораторные работы - час.

в том числе с использованием МАО лек. 0 /пр. 0 /лаб. 0 час.

всего часов аудиторной нагрузки 328 час.

в том числе с использованием МАО 0 час.

самостоятельная работа 0 час.

в том числе на подготовку к экзамену - час.

зачет 2,3,4,5,6 семестр

экзамен - семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 г. №12-13-1282

УМКД обсужден на заседании департамента Пищевых и технологий, протокол № 6 от « 14 » июня 2019 - г.

Директор Департамента пищевых наук и технологий: Ю.В.Приходько

Составитель (ли): Т.М.Дьяконова, доц. И.В.Шайдарова, доц. Перепелица Е.Е., доц.

Свиягина Е.В., к.п.н. Гудков Ю.Э.

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

ABSTRACT

Course title: Physical culture

Basic part of Block 1, 328 hours, 2 credits

Instructor: Safonova G.V.

At the beginning of the course a student should be able to:

- Use a variety of means of physical activity in individual physical training aimed at improving health, prevention of illnesses;
- Acquire interest and form a habit for systematic physical exercise and sports;
- Possess systematic knowledge about the personal and public hygiene, knowledge of the physical exertion control rules.

Learning outcomes:

- GC-15 the ability to use the methods and means of physical culture to ensure full social and professional activities.

Course description:

The course is aimed at shaping individual physical culture of the student and the ability to use a variety of directional means of physical culture and sports for personal & public health preservation and strengthening. The course also includes psycho-physical training and self-study of PE & sports application to the student's chosen sphere of professional activity.

Main course literature:

1. Bartash V.A. Osnovy sportivnoy trenirovki v rukopashnom boye [Hand-to-hand combat sports training basics].- Minsk: Vysheyshaya shkola, 2014.— 480 p. (rus) — Access mode: <http://www.iprbookshop.ru/35520> .— EBS «IPRbooks», via password
2. Bychenkov S.V., Vezenitsyn O.V. Fizicheskaya kul'tura [Physical education]. - Saratov: Vysshee obrazovanie, 2016. - 270 p. (rus) - Access: <http://www.iprbookshop.ru/49867>
3. Bychenkov S.V. Atleticheskaya gimnastika dlya studentov [Athletic gymnastics for students]. - Saratov: Vuzovskoye obrazovaniye, 2016.— 50 p. (rus)

— Access mode: <http://www.iprbookshop.ru/49862> .— EBS «IPRbooks», via password

4. Evseev Yu. Fizicheskaya kul'tura [Physical Education] - Rostov-on-Don: Feniks, 2014. - 445 p. (rus)

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:671069&theme=FEFU>

5. Kobyakov Y.P. Fizicheskaya kul'tura. Osnovy zdorovogo obraza zhizni [Physical Culture. Basics of a healthy lifestyle] - Rostov-on-Don: Phoenix, 2014. - 253 p. (rus) <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

Form of final knowledge control: Pass-fail exam.

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», разработана для студентов бакалавриата 1, 2, 3 курса по направлению «Биотехнология» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам выбора вариативной части блока учебного плана.

Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 часов). Дисциплина реализуется на 1, 2, 3 курсе во 2,3,4,5,6 семестрах. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» дает право студенту выбрать один из четырех модулей: плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол).

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» последовательно связана со следующими дисциплинами «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

Основным содержанием дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», являются аспекты практического применения разнообразных средств двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)) для формирования физической культуры личности.

Цель изучаемой дисциплины - 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 профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Формирование знаний, умений и навыков на основе использования разнообразных средств двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)), создание условий для реализации студентами своих творческих и индивидуальных способностей.

2. Развитие физических качеств разнообразными средствами двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)), актуализация индивидуального вектора телесного развития.

3. Воспитание социально-значимых качеств и формирование потребностей в разнообразной двигательной активности, организации здорового стиля жизни, для личностной и общественной самореализации.

Для успешного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» у студентов должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умение использовать основные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение общими методами укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.

В результате изучения данной дисциплины у студентов формируется следующая общекультурная компетенция:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-1 способность к самосовершенствованию и саморазвитию в профессиональной сфере, к повышению общекультурного уровня	Знает	основные правила и приемы самосовершенствования и саморазвития, разнообразные средства и методы физической культуры
	Умеет	разрабатывать индивидуальную траекторию самосовершенствования и саморазвития, использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и

		укрепления здоровья, повышения работоспособности
	Владеет	правилами и приемами самосовершенствования и самоорганизации, средствами и методами физической культуры
ОК_14 способностью к самоорганизации и самообразованию	Знает	основные правила и приемы самоорганизации и самообразования, общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни
	Умеет	разрабатывать индивидуальную траекторию самообразования, самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений
	Владеет	правилами и приемами самообразования, разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни
ОК-15 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Умеет	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.
	Владеет	Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Лекционные занятия не предусмотрены.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (328 часов)

Модуль баскетбол (328 часов)

2 семестр (72 часа)

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической
подготовленности. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Техника стоек и передвижений баскетболиста. (10 часов)

1. Обучение стойкам баскетболиста (нападающего (основная) и защитника (параллельная и с выставленной вперед ногой)).
2. Обучение технике передвижений баскетболиста.
3. Техника безопасности.
4. Развитие координации.

Занятие 3.

1. Обучение технике защитных перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед).
2. Совершенствование стойки баскетболиста (нападающего и защитника).
3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 4.

1. Закрепление техники перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед).
2. Совершенствование техники передвижений баскетболиста.
3. Развитие силовой выносливости.

Занятие 5.

1. Обучение стойке нападающего, владеющего мячом.
2. Совершенствование техники защитных перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед).
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 6.

1. Закрепление техники стойки нападающего, владеющего мячом.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие быстроты.

Занятие 7. Техника ловли мяча двумя руками на месте. (2 часа)

1. Обучение технике ловли мяча двумя руками на месте.
2. Совершенствование техники стойки нападающего, владеющего мячом и стоек защитника.
3. Развитие общей выносливости.

Занятие 8. Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте. (4 часа)

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте.
2. Закрепление техники ловли мяча двумя руками на месте.
3. Развитие быстроты передвижений.

Занятие 9.

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники передвижений и перемещений баскетболиста.
3. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 10. Техника остановок. (6 часов)

1. Обучение технике остановок двумя шагами.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте.
3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 11.

1. Обучение технике остановок прыжком.
2. Совершенствование освоенных элементов техники стоек нападающего и защитника, техники передвижений.
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 12.

1. Закрепление техники остановок двумя шагами и прыжком.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений баскетболиста.
3. Развитие силы мышц туловища.

Занятие 13. Техника поворотов без мяча. (8 часов)

1. Обучение технике поворотов без мяча на месте.
2. Совершенствование техники остановки двумя шагами и прыжком.
3. Развитие ловкости.

Занятие 14.

1. Закрепление техники поворотов без мяча на месте.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок баскетболиста.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 15.

1. Обучение технике поворотов без мяча в движении.

2. Совершенствование техники поворотов без мяча на месте.
3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 16.

1. Закрепление техники поворотов без мяча в движении.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники передвижений, перемещений, остановок.
3. Развитие прыгучести.

Занятие 17. Техника передачи мяча одной рукой от плеча. (4 часа)

1. Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
2. Совершенствование техники поворотов без мяча в движении.
3. Развитие координации.

Занятие 18.

1. Закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
2. Совершенствование освоенных элементов техники (передвижения, остановки и повороты).
3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 19. Техника стоек баскетболиста для начала ведения и техника ведения мяча в высокой стойке на месте. (4 часа)

1. Обучение технике стойки баскетболиста для начала ведения и технике ведения мяча в высокой стойке на месте.
2. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
3. Развитие силовой выносливости.

Занятие 20.

1. Закрепление техники стойки баскетболиста для начала ведения и технике ведения мяча в высокой стойке на месте.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 21. Техника ведения мяча с изменением высоты отскока. (4 часа)

1. Обучение технике ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.
2. Совершенствование освоенных элементов техники защитных перемещений, остановок и поворотов без мяча.
3. Развитие быстроты.

Занятие 22.

1. Закрепление техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники.

3. Развитие общей выносливости.

Занятие 23. Техника ведения мяча в высокой и низкой стойках. (4 часа)

1. Обучение технике ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.

2. Совершенствование техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.

3. Развитие быстроты передвижений.

Занятие 24.

1. Закрепление техники ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники передвижений, перемещений, остановок.

3. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 25. Техника броска мяча одной рукой сверху с места. (6 часов)

1. Обучение технике броска мяча одной рукой сверху с места: Учить исходному положению, работе рук и ног. Учить согласованности движений рук и ног, умению придавать полету мяча необходимую траекторию.

2. Совершенствование техники ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.

3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 26.

1. Обучение технике броска мяча одной рукой сверху с места в целом.

2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.

3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 27.

1. Закрепление техники броска мяча одной рукой сверху с места.

2. Совершенствование техники защитных перемещений.

3. Развитие силы мышц туловища.

Занятие 28. Техника поворотов с мячом. (4 часа)

1. Обучение технике поворотов с мячом.

2. Совершенствование броска мяча одной рукой сверху с места.

3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 29.

1. Закрепление техники поворотов с мячом.

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие прыгучести.

Занятие 30. Техника остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками. (6 часа)

1. Обучение технике остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.

2. Совершенствование техники поворотов без мяча на месте и в движении.

3. Развитие специальной координации.

Занятие 31.

1. Закрепление техники остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники.

3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 32.

1. Совершенствование техники остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие игровой ловкости.

Занятие 33. Техника передачи мяча от головы двумя руками на месте. (4 часа)

1. Обучение технике передачи мяча от головы двумя руками на месте.

2. Совершенствование техники остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.

3. Развитие силовой выносливости.

Занятие 34.

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча от головы двумя руками на месте.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок баскетболиста.

3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

3 семестр (72 часа)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Техника остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча. (2 часа)

1. Обучение технике остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Техника безопасности.
4. Развитие быстроты.

Занятие 3. Техника броска одной рукой сверху с места со средней дистанции. (4 часа)

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.
2. Совершенствование техники остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча.
3. Развитие общей выносливости.

Занятие 4.

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча,

передвижений и перемещений, технике остановок, поворотов баскетболиста.

3. Развитие быстроты передвижений.

Занятие 5. Техника броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча. (10 часов)

1. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.

2. Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

Занятие 6.

1. Закрепление техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок, поворотов баскетболиста.

3. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 7.

1. Повторение техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 8.

1. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок, поворотов баскетболиста.

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 9.

1. Закрепление техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

3. Развитие силы мышц туловища.

Занятие 10. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте. (4 часа)

1. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте.

2. Совершенствование техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.

3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 11.

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте.

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие прыгучести.

Занятие 12. Техника встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча. (4 часа)

1. Обучение технике встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча.

2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте.

3. Развитие координации.

Занятие 13.

1. Закрепление техники встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 14. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. (4 часа)

1. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.

2. Совершенствование техники встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча.

3. Развитие силовой выносливости.

Занятие 15.

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 16. Техника броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча. (4 часа)

1. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча.

2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.

3. Развитие быстроты.

Занятие 17.

1. Закрепление техники броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие общей выносливости.

Занятие 18. Техника броска мяча от груди двумя руками с места. (4 часа)

1. Обучение технике броска мяча от груди двумя руками с места.

2. Совершенствование техники броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча.

3. Развитие «взрывной» силы ног.

Занятие 19.

1. Закрепление техники броска мяча от груди двумя руками с места.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие быстроты передвижений.

Занятие 20. Техника ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении. (4 часа)

1. Обучение технике ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении.

2. Совершенствование техники броска мяча от груди двумя руками с места.

3. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 21.

1. Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении.

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

3. Развитие прыжковая выносливость.

Занятие 22. Техника броска мяча двумя руками сверху с места. (4 часа)

1. Обучение технике броска мяча двумя руками сверху с места.

2. Совершенствование техники ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении.

3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 23.

1. Закрепление техники броска мяча двумя руками сверху с места.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие силы мышц туловища.

Занятие 24. Техника ведения мяча с изменением скорости. (4 часа)

1. Обучение технике ведения мяча с изменением скорости.
2. Совершенствование техники броска мяча двумя руками сверху с места.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 25.

1. Закрепление техники ведения мяча с изменением скорости.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие прыгучести.

Занятие 26. Техника ведения мяча с изменением направления движения. (4 часа)

1. Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения.
2. Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости.
3. Развитие игровой ловкости.

Занятие 27.

1. Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

Занятие 28. Техника штрафного броска. (6 часов)

1. Обучение технике штрафного броска.
2. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения.
3. Развитие координации.

Занятие 29.

1. Закрепление техники штрафного броска.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 30.

1. Совершенствование техники штрафного броска.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие силовой выносливости.

Занятие 31. Техника вырывания мяча. (4 часа)

1. Обучение технике вырывания мяча.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 32.

1. Закрепление техники вырывания мяча.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие быстроты.

Занятие 33. Техника выбивания мяча. (4 часа)

1. Обучение технике выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
2. Совершенствование техники вырывания мяча.
3. Развитие общей выносливости.

Занятие 34.

1. Совершенствование технике выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
2. Совершенствование техники вырывания мяча.
3. Учебная игра.
4. Развитие быстроты передвижений.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

4 семестр (72 часа)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.

2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Техника выбивания мяча из рук и при ведении мяча. (4 часа)

1. Обучение технике выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
2. Совершенствование техники вырывания мяча.
3. Техника безопасности.
4. Развитие скоростной выносливости

Занятие 3.

1. Закрепление техники выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 4. Техника ловли высоко летящего мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита. (4 часа)

1. Обучение технике ловли высоко летящего мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита.
2. Совершенствование техники выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 5.

1. Закрепление техники ловли высоко летящего мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие силы мышц туловища.

Занятие 6. Техника перехвата мяча при его передаче. (4 часа)

1. Обучение технике перехвата мяча при его передаче.
2. Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 7.

1. Закрепление техники перехвата мяча при его передаче.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыгучести.

Занятие 8. Техника перехвата мяча при его ведении. (4 часа)

1. Обучение технике перехвата мяча при его ведении.
2. Совершенствование техники дистанционных бросков.

3. Развитие игровой ловкости.

Занятие 9.

1. Закрепление техники перехвата мяча при его ведении.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

Занятие 10. Техника накрывания и отбивания мяча при броске. (4 часа)

1. Обучение технике накрывания и отбивания мяча при броске.
2. Совершенствование техники перехвата мяча при его ведении.
3. Развитие «взрывной» силы ног.

Занятие 11.

1. Закрепление техники накрывания и отбивания мяча при броске.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие координации.

Занятие 12. Техника поступательной передачи двумя руками от груди и одной от плеча в движении. (4 часа)

1. Обучение технике поступательной передачи двумя руками от груди и одной от плеча в движении.
2. Совершенствование техники накрывания и отбивания мяча при броске.
3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 13.

1. Закрепление техники поступательной передачи двумя руками от груди и одной от плеча в движении.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие силовой выносливости.

Занятие 14. Техника перевода мяча с руки на руку. (4 часа)

1. Обучение технике перевода мяча с руки на руку.
2. Совершенствование техники ловли и встречной и поступательной передачи двумя руками от груди и одной от плеча в движении.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 15.

1. Закрепление техники перевода мяча с руки на руку.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие быстроты.

Занятие 16. Техника защиты против игрока без мяча. (4 часа)

1. Обучение технике защиты против игрока без мяча.
2. Совершенствование техники перевода мяча с руки на руку.
3. Развитие общей выносливости.

Занятие 17.

1. Закрепление техники защиты против игрока без мяча.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие быстроты передвижений.

Занятие 18. Техника защиты против игрока с мячом. (4 часа)

1. Обучение технике защиты против игрока с мячом.
2. Совершенствование техники защиты против игрока без мяча.
3. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 19.

1. Закрепление техники защиты против игрока с мячом.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 20. Техника выхода для получения мяча. (4 часа)

1. Обучение технике выхода для получения мяча.
2. Совершенствование техники защиты против игрока с мячом.
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 21.

1. Закрепление техники выхода для получения мяча.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие силы мышц туловища.

Занятие 22. Техника выхода для овладения отскоком мяча. (4 часа)

1. Обучение технике выхода для овладения отскоком мяча.
2. Совершенствование техники выхода для получения мяча.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 23.

1. Закрепление техники выхода для овладения отскоком мяча.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие прыгучести.

Занятие 24. Тактические действия с использованием ловли и передачи мяча. (2 часа)

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передачи мяча.

2. Совершенствование техники выхода для овладения отскоком мяча.

3. Развитие игровой ловкости.

Занятие 25. Техника перевода мяча под ногой. (4 часа)

1. Обучение технике перевода мяча под ногой.

2. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием ловли и передачи мяча.

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

Занятие 26.

1. Закрепление техники перевода мяча под ногой.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.

3. Развитие «взрывной» силы ног.

Занятие 27. Техника перевода мяча за спиной. (2 часа)

1. Обучение технике перевода мяча за спиной.

2. Совершенствование техники перевода мяча под ногой.

3. Развитие координации.

Занятие 28. Индивидуальные тактические действия с использованием ведения мяча. (4 часа)

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча.

2. Закрепление техники перевода мяча за спиной.

3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 29.

1. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием ведения мяча.

2. Совершенствование техники перевода мяча за спиной.

3. Развитие силовой выносливости.

Занятие 30. Индивидуальные тактические действия с использованием бросков мяча в корзину. (2 часа)

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину.

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 31. Техника обманных движений. (6 часов)

1. Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок).

2. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину.

3. Развитие быстроты.

Занятие 32.

4. Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок).
5. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину.
6. Развитие общей выносливости.

Занятие 33.

1. Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок).
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие быстроты передвижений.

Занятие 34. Тактические действия игрока без мяча и с мячом. (2 часа)

1. Совершенствование сочетания индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом.
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на рывок-рывок).
3. Учебная игра.
4. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовке студентов.

5 семестр (72 часа)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Техника обманных движений. (2 часа)

1. Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход);
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола;

3. Техника безопасности.
4. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 3. Техника обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд. (4 часа)

1. Обучение обводке соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой);
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на проход-проход);
3. Развитие быстроты.

Занятие 4.

1. Закрепление техники обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие общей выносливости.

Занятие 5. Техника обманных движений. (8 часов)

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)
2. Совершенствование техники обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
3. Развитие быстроты передвижений.

Занятие 6.

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача)
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 7.

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на передачу-бросок)
3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 8.

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие стартовой скорости.

**Занятие 9. Техника броска мяча в движении одной рукой снизу.
(4 часа)**

1. Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу.
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок).
3. Развитие силы мышц туловища.

Занятие 10.

1. Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 11. Техника броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника. (6 часов)

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника.
2. Совершенствование техники броска мяча в движении одной рукой снизу.
3. Развитие прыгучести.

Занятие 12.

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие игровой ловкости.

Занятие 13.

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

Занятие 14. Техника броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника. (8 часов)

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.
2. Совершенствование броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника.
3. Развитие «взрывной» силы ног.

Занятие 15.

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие координации.

Занятие 16.

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 17.

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

3. Развитие силовой выносливости.

Занятие 18. Техника передачи мяча одной рукой снизу на месте. (4 часа)

1. Обучение технике передачи мяча одной рукой снизу на месте.

2. Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.

3. Развитие ловкости.

Занятие 19.

1. Закрепление техники передачи мяча одной рукой снизу на месте.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 20. Техника передачи мяча одной рукой из-за спины на месте. (4 часа)

1. Обучение технике передачи мяча одной рукой из-за спины на месте.

2. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу на месте.

3. Развитие быстроты.

Занятие 21.

1. Закрепление техники передачи мяча одной рукой из-за спины на месте.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие общей выносливости.

Занятие 22. Техника бросков с дальней дистанции. (6 часов)

1. Обучение технике бросков с дальней дистанции.
2. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой из-за спины на месте.

3. Развитие быстроты передвижений.

Занятие 23.

1. Закрепление техники бросков с дальней дистанции.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 24.

1. Совершенствование техники дистанционных бросков.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 25. Техника позиционного нападения без изменений позиций игроков. (6 часов)

1. Обучение позиционному нападению без изменений позиций игроков.
2. Совершенствование техники защиты против игрока с мячом.
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 26.

1. Закрепление позиционного нападения без изменений позиций игроков.
2. Совершенствование техники защиты против игрока без мяча.
3. Развитие силы мышц туловища.

Занятие 27.

1. Совершенствование позиционного нападения без изменений позиций игроков.
2. Учебная игра.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 28. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи. (6 часов)

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи».
2. Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.
3. Развитие прыгучести.

Занятие 29.

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи».

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие игровой ловкости.

Занятие 30.

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи».

2. Учебная игра.

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

Занятие 31. Техника постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча. (4 часа)

1. Обучение технике постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.

2. Совершенствование техники защиты против игрока с мячом и без мяча.

3. Развитие «взрывной» силы ног.

Занятие 32.

1. Совершенствование техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие координации.

Занятие 33. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков «двойка». (4 часа)

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «двойка».

2. Учебная игра.

3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 34.

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «двойка».

2. Совершенствование техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.

3. Учебная игра.

4. Развитие силовой выносливости.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

6 семестр (40 часов)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков «двойка». (2 часа)

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «двойка».
2. Учебная игра.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 3. Техника постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом. (6 часов)

1. Обучение технике постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом.
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «двойка».
3. Развитие быстроты.

Занятие 4.

1. Закрепление техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие силовой общей выносливости.

Занятие 5.

1. Совершенствование техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом.
2. Учебная игра.
3. Развитие быстроты передвижений.

Занятие 6. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трех игроков «треугольник». (6 часов)

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «треугольник».

2. Совершенствование техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом.

3. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 7.

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «треугольник».

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 8.

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «треугольник».

2. Учебная игра.

3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 9. Техника постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча. (6 часов)

1. Обучение технике постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.

2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «треугольник».

3. Развитие силы мышц туловища.

Занятие 10.

1. Закрепление техники постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие ловкости.

Занятие 11.

1. Совершенствование техники постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.

2. Учебная игра.

3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 12. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трех игроков «тройка». (6 часов)

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «тройка».

2. Совершенствование техники постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.

3. Развитие прыгучести.

Занятие 13.

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «тройка».

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие игровой ловкости.

Занятие 14.

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «тройка».

2. Учебная игра.

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

Занятие 15. Тактическое взаимодействие в защите с участием двух игроков «подстраховка». (4 часа)

1. Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «подстраховка».

2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «тройка».

3. Развитие «взрывной» силы ног.

Занятие 16.

1. Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «подстраховка».

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие координации.

Занятие 17. Групповое тактическое взаимодействия в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка». (4 часа)

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка».

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Учебная игра.

4. Развитие силы мышц ног.

Занятие 18.

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка».

2. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «подстраховка».

3. Учебная игра.

4. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 19. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 20. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

Модуль плавание (328 часов)

Семестр 2 (72 часа)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроках физкультуры.

2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. «Специальные подводящие упражнения» (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Подводящие упражнения на освоение с водой.

3. Обучение специальным подводящим упражнениям.

Занятие 3. Вход в воду. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Обучение выдохам в воду.

3. Совершенствование специальных подводящих упражнениях.

Занятие 4. Скольжение на груди. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Обучение скольжению на груди.

4. Повторение специальных подводящих упражнениях.

3. Подвижная игра.

Занятие 5. Скольжение на спине. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Обучение скольжению на спине.

3. Повторение специальных подводящих упражнениях.

4. Подвижная игра.

Занятие 6. Дыхание в воду.(2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение дыхания в воду.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

Занятие 7. Работа ног на спине. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работы ног на спине и на груди.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

Занятие 8. Работа ног + дыхание. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Соединение работы на ногах и дыхания.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра

Занятие 9. Работа рук кролем на груди. (4 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работы рук кролем на груди.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

Занятие 10.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование работы рук кролем на груди.
3. Подвижные игры.

Занятие 11. Работа рук кролем на спине. (4 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Обучение работы рук кролем на спине.
3. Подвижные игры.

Занятие 12.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование работы рук кролем на спине.
3. Подвижные игры.

Занятие 13. Кроль на груди в полной координации. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники работы ног.
3. Обучение техники плавания кролем на груди в полной координации.

Занятие 14. Техника поворотов маятник. (6 часов)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания на спине.

3. Обучение техники поворотов маятник.

Занятие 15.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Совершенствование техники поворота маятник.

4. Подвижные игры.

Занятие 16.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Создание представления о стартовом прыжке с тумбочки.

4. Подготовительные упражнения для обучения стартовому прыжку.

Занятие 17. Стартовый прыжок с тумбочки. (8 часов)

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Обучение стартовому прыжку с тумбочки.

Занятие 18.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.

4. Подвижные игры.

Занятие 19.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.

4. Подвижные игры.

Занятие 20.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.

4. Подвижные игры.

Занятие 21. Стартовый прыжок на спине. Совершенствование техник плавания кролем на груди и на спине. (28 часов)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Обучение техники стартовому прыжку на спине.
5. Подвижные игры.

Занятие 22.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники стартового прыжка на спине.
5. Подвижные игры.

Занятие 23.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Повторение техники стартового прыжка на спине.
5. Подвижные игры.

Занятие 24.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Повторение техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Повторение техники стартового прыжка на спине.
5. Подвижные игры.

Занятие 25.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Повторение техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Повторение техники стартового прыжка на спине.
5. Подвижные игры.

Занятие 26.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Проплывание отрезка 50 метров на груди в соревновательном темпе.

4. Подвижные игры.

Занятие 27.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Проплывание отрезка 50 метров на спине в соревновательном темпе.

4. Подвижные игры.

Занятие 28.

1. Упражнения по ОФП.

2. Повторение техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Плавание 10 мин без остановки.

4. Подвижные игры.

Занятие 29.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Плавание 10 мин без остановки.

4. Подвижные игры.

Занятие 30.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Плавание 50м на технику избранным способом.

4. Подвижные игры.

Занятие 31.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Плавание 50м на технику.

4. Подвижные игры.

Занятие 32.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Плавание 50м на технику.

4. Подвижные игры.

Занятие 33.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

Занятие 34.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

3 семестр (72 часа).

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроке физической культуры.
2. Влияние плавания на физическую подготовленность студента.
3. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Специальные подводящие упражнения. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Создание представлений о технике плавания баттерфляем.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.

Занятие 3. Работа ног в баттерфляе. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работы ног в баттерфляе.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

Занятие 4. Скольжение на груди и работа ног в баттерфляе. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение скольжению на груди и работа ног в баттерфляе.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

Занятие 5. Работа ног в баттерфляе.(8 часов)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работе ног в баттерфляе.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.
4. Подвижная игра.

Занятие 6.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование дыхания в воду в баттерфляе.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

Занятие 7.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование работы ног в баттерфляе.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

Занятие 8.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Соединение работы на ногах и дыхания в баттерфляе.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

Занятие 9. Работа рук в баттерфляе. (8 часов)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работы рук в баттерфляе.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

Занятие 10.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование работы рук в баттерфляе.
3. Подвижные игры.

Занятие 11.

1. Упражнения по ОФП.
2. Повторение работы рук в баттерфляе.
3. Подвижные игры.

Занятие 12.

1. Упражнения по ОФП.
2. Повторение работы рук в баттерфляе.
3. Подвижные игры.

Занятие 13. Техника плавания кролем на груди в полной координации. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники работы ног в баттерфляе.
3. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

Занятие 14. Техника поворотов маятник. (4 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем
3. Обучение техники поворотов маятник.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

Занятие 15.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники поворота маятник.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
5. Подвижные игры.

Занятие 16. Стартовый прыжок. Совершенствование техник баттерфляем, кролем на груди и спине. (38 часов)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Создание представления о стартовом прыжке с тумбочки и выход с использованием работы ног баттерфляем.
4. Подготовительные упражнения для обучения стартовому прыжку.

Занятие 17.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
3. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
4. Обучение стартовому прыжку с тумбочки.

Занятие 18.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

Занятие 19.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

Занятие 20.

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

Занятие 21.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
4. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
5. Подвижные игры.

Занятие 22.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
5. Подвижные игры.

Занятие 23.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Обучение техники стартовому прыжку на спине.
5. Подвижные игры.

Занятие 24.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники стартового прыжка на спине.

5. Подвижные игры.

Занятие 25.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
5. Совершенствование техники стартового прыжка на спине.
6. Подвижные игры.

Занятие 26.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Проплывание отрезка 50 метров баттерфляем в соревновательном темпе.
4. Подвижные игры.

Занятие 27.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Проплывание отрезка 50 метров баттерфляем в соревновательном темпе.
4. Подвижные игры.

Занятие 28.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Плавание 10 мин без остановки избранным способом.
4. Подвижные игры.

Занятие 29.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.
3. Плавание 10 мин без остановки избранным способом.
4. Подвижные игры.

Занятие 30.

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.

3. Плавание 50м на технику избранным способом.
4. Подвижные игры.

Занятие 31.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

Занятие 32.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

Занятие 33

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

Занятие 34.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

4 семестр (72 часа).

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроках физической культуры.

2. Влияние плавания на физическую подготовленность студента.

3. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Специальные подводящие упражнения. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Создание представлений о технике плавания брассом.

3. Обучение специальным подводящим упражнениям.

Занятие 3. Работа ног в брассе. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Обучение работы ног в брассе.

3. Совершенствование специальным подводящим упражнениям.

Занятие 4. Скольжение на груди и работа ног в брассе. (4 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Обучение скольжению на груди и работа ног в брассе.

3. Повторение специальным подводящим упражнениям.

4. Подвижная игра.

Занятие 5.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Повторение работе ног в брассе.

3. Повторение специальным подводящим упражнениям.

4. Подвижная игра.

Занятие 6. Дыхание в воду в брассе. (6 часов)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Обучение дыханию в воду в брассе.

3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

Занятие 7.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Совершенствование работы ног в брассе.

3. Совершенствование дыхания в воду в брассе.

Занятие 8.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Соединение работы на ногах и дыхания в брассе.

3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

4. Подвижная игра.

Занятие 9. Обучение работы рук в брассе. (10 часов)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Обучение работы рук в брассе.

3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

Занятие 10.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование работы рук в брассе.
3. Подвижные игры.

Занятие 11.

1. Упражнения по ОФП.
2. Повторение работы рук в брассе.
3. Подвижные игры.

Занятие 12.

1. Упражнения по ОФП.
2. Повторение работы рук в брассе.
3. Подвижные игры.

Занятие 13.

1. Упражнения по ОФП.
2. Повторение техники работы ног в брассе.
3. Повторение техники плавания кролем на груди в полной координации.

Занятие 14. Техника поворотов маятник. (6 часов)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
3. Обучение техники поворотов маятник.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

Занятие 15.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники поворота маятник.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
5. Подвижные игры.

Занятие 16.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Создание представления о стартовом прыжке с тумбочки и выход с использованием работы ног брассом.

4. Подготовительные упражнения для обучения стартовому прыжку.

Занятие 17. Стартовый прыжок с тумбочки. Совершенствование техник брасса, кроля на груди и на спине. (36 часов)

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование техники плавания брассом.
3. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
4. Обучение стартовому прыжку с тумбочки.

Занятие 18.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

Занятие 19.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания брассом.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

Занятие 20.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания брассом.
3. Повторение техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

Занятие 21.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом.
4. Повторение техники стартового прыжка с тумбочки.
5. Подвижные игры.

Занятие 22.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Повторение техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом.
5. Подвижные игры.

Занятие 23.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

Занятие 24.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники стартового прыжка на спине.
5. Подвижные игры.

Занятие 25.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом.
5. Совершенствование техники стартового прыжка на спине.
6. Подвижные игры.

Занятие 26.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Проплавание отрезка 50 метров брассом в соревновательном темпе.
4. Подвижные игры.

Занятие 27.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Проплавание отрезка 50 метров брассом в соревновательном темпе.
4. Подвижные игры.

Занятие 28.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Плавание 10 мин без остановки избранным способом.
4. Подвижные игры.

Занятие 29.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.
3. Плавание 10 мин без остановки избранным способом.
4. Подвижные игры.

Занятие 30.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.
3. Плавание 50м на технику избранным способом.
4. Подвижные игры.

Занятие 31.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

Занятие 32.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

Занятие 33

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

Занятие 34.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.
3. Плавание 50м на технику.
4. Подвижные игры.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

5 семестр (72 часа).

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Влияние плавания на физическую подготовленность студента.
3. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Специальные подводящие упражнения. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Создание представлений о технике комплексного плавания.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.

Занятие 3. Работа ног в комплексном плавании. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП)
2. Обучение работы ног в комплексном плавании.
3. Совершенствование специальным подводящим упражнениям.

Занятие 4. Скольжение на груди и работа ног в комплексном плавании. (8 часов)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение скольжению на груди и работа ног в комплексном плавании.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям
4. Подвижная игра.

Занятие 5.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование работе ног в комплексном плавании.
3. Совершенствование специальным подводящим упражнениям.
4. Подвижная игра.

Занятие 6.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Совершенствование дыхания в воду в комплексном плавании.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

Занятие 7.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование работы ног в комплексном плавании.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.

Занятие 8. Работа ног и дыхание в комплексном плавании. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Соединение работы на ногах и дыхания в комплексном плавании.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

Занятие 9. Работа рук в комплексном плавании. (10 часов)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение работы рук в комплексном плавании.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

Занятие 10.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование работы рук в комплексном плавании.
3. Подвижные игры.

Занятие 11.

1. Совершенствование техники скоростного поворота.
2. Упражнения по ОФП.
3. Совершенствование работы рук в комплексном плавании.
4. Подвижные игры.

Занятие 12.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование работы рук в комплексном плавании.
3. Подвижные игры.

Занятие 13.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники работы ног в комплексном плавании.
3. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

Занятие 14. Техника скоростных поворотов. (6 часов)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем.

3. Обучение техники скоростных поворотов.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

Занятие 15.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники скоростного поворота.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
5. Подвижные игры.

Занятие 16.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники скоростного поворота.
4. Подготовительные упражнения для обучения стартовому прыжку.

Занятие 17. Стартовый прыжок с тумбочки в эстафетном плавании. Совершенствование техник плавания баттерфляем, брасом, кролем на груди и спине. (36 часов)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания брасом.
3. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
4. Обучение стартовому прыжку с тумбочки в эстафетном плавании

Занятие 18.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки в эстафетном плавании.
4. Подвижные игры.

Занятие 19.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания избранным способом.
3. Совершенствование техники скоростного поворота.
4. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
5. Подвижные игры.

Занятие 20.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания избранным способом.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Подвижные игры.

Занятие 21.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом.
4. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
5. Подвижные игры.

Занятие 22.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом.
5. Подвижные игры.

Занятие 23.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки в эстафетном плавании.
4. Подвижные игры.

Занятие 24.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники стартового прыжка на спине.
5. Подвижные игры.

Занятие 25.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки.
4. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом.

5. Совершенствование техники стартового прыжка на спине.
6. Подвижные игры.

Занятие 26.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Проплавание отрезка 50 метров избранным способом в соревновательном темпе.
4. Подвижные игры.

Занятие 27.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Проплавание отрезка 50 метров брассом в соревновательном темпе.
4. Подвижные игры.

Занятие 28.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Плавание 10 мин без остановки избранным способом.
4. Подвижные игры.

Занятие 29.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.
3. Плавание 10 мин без остановки избранным способом.
4. Подвижные игры.

Занятие 30.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.
3. Плавание 50м на технику избранным способом.
4. Подвижные игры.

Занятие 31.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.
3. Плавание 50м на технику.

4. Подвижные игры.

Занятие 32.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.

3. Плавание 50м на технику.

4. Подвижные игры.

Занятие 33.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем.

3. Плавание 50м на технику.

4. Подвижные игры.

Занятие 34.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, баттерфляем и брассом.

3. Плавание 50м на технику.

4. Подвижные игры.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

6 семестр (40 часов)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроках физической культуры.

3. Влияние плавания на физическую подготовленность студента.

4. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Специальные подводящие упражнения. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Создание представлений о прикладном плавании.

3. Обучение специальным подводным упражнениям.

Занятие 3. Работа ног в прикладном плавании. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Обучение работы ног в прикладном плавании.

3. Совершенствование специальным подводным упражнениям.

Занятие 4. Скольжение и работа ног в прикладном плавании. (10 часов)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Обучение скольжению на груди и работа ног в прикладном плавании.

3. Обучение специальным подводным упражнениям.

4. Подвижная игра.

Занятие 5.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП.)

2. Совершенствование работе ног в прикладном плавании.

3. Совершенствование специальным подводным упражнениям.

4. Подвижная игра.

Занятие 6.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Совершенствование дыхания в воду в прикладном плавании.

3. Совершенствование специальных подводных упражнений.

Занятие 7.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Совершенствование работы ног в прикладном плавании.

3. Совершенствование специальных подводных упражнений.

Занятие 8.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Соединение работы на ногах и дыхания в прикладном плавании.

3. Совершенствование специальных подводных упражнений.

4. Подвижная игра.

Занятие 9. Работа рук в прикладном плавании. (8 часов)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Обучение работы рук в прикладном плавании.

3. Совершенствование специальных подводных упражнений.

4. Подвижная игра.

Занятие 10.

1. Упражнения по ОФП

2. Совершенствование работы рук в прикладном плавании.

3. Подвижные игры.

Занятие 11.

1. Совершенствование техники скоростного поворота.
2. Упражнения по ОФП.
3. Совершенствование работы рук в прикладном плавании.
4. Подвижные игры.

Занятие 12.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование работы рук в прикладном плавании.
3. Подвижные игры.

Занятие 13. Совершенствование способов плавания. (12 часов)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники работы ног в прикладном плавании.
3. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

Занятие 14.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания баттерфляем.
3. Совершенствование техники скоростных поворотов.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

Занятие 15.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники скоростного поворота.
4. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.
5. Подвижные игры.

Занятие 16.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствование техники скоростного поворота.
4. Подготовительные упражнения для обучения стартовому прыжку.

Занятие 17.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники плавания брассом.

3. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.

4. Обучение стартовому прыжку с тумбочки в эстафетном плавании.

Занятие 18.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

3. Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки в эстафетном плавании.

4. Подвижные игры.

Занятие 19. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 20. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

Модуль спортивные единоборства (328 часов)

Семестр 2 (72 часа)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.

2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.

3. Гигиенические требования к занятиям единоборствами.

4. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Техника падений. (16 часов)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Создание представлений о технике падений на спину, вперед, правый, левый бок.

3. Обучение падений на спину.

Занятие 3. Падение вперед.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

2. Обучение падений вперед.

3. Обучение специальным подводящим упражнениям.

4. Акробатика

Занятие 4. Падение на правый бок.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение падений на правый бок.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.
4. Подвижная игра.

Занятие 5. Падение на левый бок.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение падений на левый бок.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.
4. Подвижная игра.

Занятие 6. Падения.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование падений на спину.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Акробатика.

Занятие 7.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование падений вперед.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Акробатика.

Занятие 8. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).

1. Совершенствование падений на правый бок.
2. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
3. Подвижная игра.

Занятие 9.

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Совершенствование падений на левый бок.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнений.
4. Подвижная игра.

Занятие 10. Техника броска захватом двух ног в правую сторону.

(2 часа)

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска захватом двух ног в правую сторону.
4. Подвижные игры.

Занятие 11. Техника бросков захватом двух ног в левую сторону.

(2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.

3. Обучение техники броска захватом двух ног в левую сторону.
4. Подвижные игры.

Занятие 12. Техника бросков «зацеп голени изнутри» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп голенью изнутри» в правую сторону.
4. Круговая тренировка.

Занятие 13. Техника бросков «зацеп голени изнутри» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп голенью изнутри» в левую сторону.
4. Круговая тренировка.

Занятие 14. Техника бросков «Захват одной ноги» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Захватом одной ноги» в правую сторону.
4. Акробатика.

Занятие 15. Техника бросков «Захват одной ноги» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Захватом одной ноги» в левую сторону.
4. Акробатика.

Занятие 16. Техника удержания сбоку с правой и левой стороны. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Создание представлений о работе в партере.
4. Обучение техники удержания сбоку с правой и левой стороны.
5. Круговая тренировка.
6. Акробатика

Занятие 17. Техника ухода с удержания. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение технике ухода с удержания с боку.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

Занятие 18. Техника проведения болевого приема на правую руку «Рычаг локтя от удержания сбоку. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение технике проведения болевого приема на правую руку «Рычаг локтя от удержания сбоку».
4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

Занятие 19. Техника проведения болевого приема на левую руку «Рычаг локтя от удержания сбоку». (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение технике проведения болевого приема на левую руку «Рычаг локтя от удержания сбоку».
4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

Занятие 20. Техника ухода с болевого приема на правую и левую руку. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение технике ухода с болевого приема на правую и левую руку.
4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

Занятие 21. Техника проведения болевого приема «Узел локтя от удержания сбоку» на правую и левую руку. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и специальной физической подготовке (СТП).
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение технике проведения болевого приема «Узел локтя от удержания сбоку» на правую и левую руку.
4. Акробатика.
5. Подвижные игры.

Занятие 22. Техника ухода и защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руки. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и специальной физической подготовке (СТП).
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение технике ухода и защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руку.
4. Акробатика.
5. Подвижные игры.

Занятие 23. Техника приема «задняя подножка» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Создание представлений о технике приема «задняя подножка».
3. Обучение приему «задняя подножка» в правую сторону.
4. Обучение специальным подводящим упражнениям.
5. Акробатика

Занятие 24. Техника приема «задняя подножка» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Обучение приему «задняя подножка» в левую сторону.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.
4. Акробатика.

Занятие 25. Техника защиты от приема «задняя подножка» в правую и левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Обучение защите от приема «задняя подножка» в правую и левую сторону.
3. Акробатика.
4. Подвижные игры.

Занятие 26. Техника броска «передняя подножка» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение технике броска «передняя подножка» в правую сторону.
4. Подвижные игры.

Занятие 27. Техника броска «передняя подножка» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «передняя подножка» в левую сторону.
4. Подвижные игры.

Занятие 28. Техника броска «через бедро» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Через бедро» в правую сторону.
4. Круговая тренировка.

Занятие 29. Техника броска «через бедро» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Через бедро» в левую сторону.
4. Круговая тренировка.

Занятие 30. Техника броска «скручивание» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Скручивание» в правую сторону.
4. Акробатика.

Занятие 31. Техника броска «скручивание» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Скручивание» в левую сторону.
4. Акробатика.

Занятие 32. Техника броска через плечо с колен в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска через плечо с колен в правую сторону.
4. Подвижные игры.

Занятие 33. Техника броска через плечо с колен в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска через плечо с колен в левую сторону.
4. Подвижные игры.

Занятие 34. Техника броска через плечо со стойки в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Подвижные игры.
4. Акробатика.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

3 семестр (72 часа)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
3. Гигиенические требования к занятиям единоборствами.
4. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Техника падений. (8 часов)

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Совершенствование падений на спину.
3. Специальные подводящие упражнения.
4. Подвижные игры.

Занятие 3.

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Совершенствование падений вперед.
3. Специальные подводящие упражнения.
4. Акробатика.

Занятие 4.

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Совершенствование падений на правый бок.
3. Специальные подводящие упражнения.
4. Силовые упражнения.

Занятие 5.

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Совершенствование падений на левый бок.
3. Специальные подводящие упражнения.
4. Подвижные игры.

Занятие 6. Техника броска «Захватом бедра изнутри» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Захватом бедра изнутри» в правую сторону.
4. Подвижные игры.

Занятие 7. Техника броска «Захватом бедра изнутри» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Захватом бедра изнутри» в левую сторону.
4. Акробатика.

Занятие 8. Техника броска «Захватом бедра снаружи» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Захватом бедра снаружи» в правую сторону.
4. Круговая тренировка.

Занятие 9. Техника броска «Захватом бедра снаружи» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Захватом бедра снаружи» в левую сторону.
4. Круговая тренировка.

Занятие 10. Техника защиты от бросков на ноги. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники защиты от бросков на ноги.
4. Акробатика.

Занятие 11. Техника броска «Захватом пятки» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Захватом пятки» в правую сторону.
4. Акробатика.

Занятие 12. Техника броска «Захватом пятки» в левую сторону.

(2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Захватом пятки» в левую сторону.
4. Силовые упражнения.

Занятие 13. Техника удержания верхом. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники удержания верхом.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

Занятие 14. Техника ухода от удержания верхом. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники ухода от удержания верхом.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

Занятие 15. Техника проведения болевого приема на правую руку «Узел локтя» от удержания верхом. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники проведения болевого приема на правую руку «Узел локтя» от удержания верхом.
4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

Занятие 16. Техника проведения болевого приема на левую руку «Узел локтя» от удержания верхом. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники проведения болевого приема на левую руку «Узел локтя» от удержания верхом.
4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

Занятие 17. Техника проведения болевого приема «Ущемление ахиллова сухожилия». (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Создание представлений о болевых приемах на ноги.
4. Обучение техники проведения болевого приема «Ущемление ахиллова сухожилия».

5. Изучение техники проведения и ухода, защиты от болевого приема на правую и левую ногу.

6. Акробатика.
7. Подвижные игры.

Занятие 18. Техника ухода и защиты от болевого приема на правую и левую ногу. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Создание представлений о болевых приемах на ноги.
4. Обучение техники ухода и защиты от болевого приема на правую и левую ногу.

5. Акробатика.
6. Подвижные игры.

Занятие 19. Техника приема «Бросок через плечо» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Создание представлений о технике приема «Бросок через плечо».
3. Обучение приема «бросок через плечо» в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.

5. Акробатика.

Занятие 20. Техника приема «Бросок через плечо» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Создание представлений о технике приема «Бросок через плечо».
3. Обучение приема в левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.

5. Акробатика.

Занятие 21. Техника броска «Через голову подсадом» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Через голову подсадом» в правую сторону.

4. Подвижные игры.

Занятие 22. Техника броска «Через голову подсадом» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Через голову подсадом» в левую сторону.

4. Акробатика.

Занятие 23. «Техника защиты от броска «Через голову подсадом» в правую и левую сторону» (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение защите от броска «Через голову подсадом» в правую и левую сторону.

4. Силовые упражнения.

Занятие 24. Техника броска «Через голову вставлением ноги в живот» правой ногой. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Через голову вставлением ноги в живот» правой ногой.

4. Круговая тренировка.

Занятие 25. Техника броска «Через голову вставлением ноги в живот» левой ногой. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Через голову вставлением ноги в живот» левой ногой.

4. Круговая тренировка.

Занятие 26. Техника броска «Зацеп стопой» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп стопой» в правую сторону.
4. Акробатика.
5. Силовые упражнения.

Занятие 27. Техника броска «Зацеп стопой» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп стопой» в левую сторону.
4. Акробатика.
5. Подвижные игры.

Занятие 28. Техника броска «Зацеп снаружи» правой ногой. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Зацеп снаружи» правой ногой.
4. Подвижные игры.

Занятие 29. Техника броска «Зацеп снаружи» левой ногой. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Зацеп снаружи» левой ногой.
4. Силовые упражнения.

Занятие 30. Техника контр-бросков для броска «Зацеп снаружи». (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники контр-бросков для броска «Зацеп снаружи».
4. Акробатика.
5. Подвижные игры.

Занятие 31. Техника броска «Зацеп изнутри» правой ногой. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп изнутри » правой ногой.
4. Круговая тренировка.

Занятие 32. Техника броска «Зацеп изнутри» левой ногой. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп изнутри » левой ногой.
4. Круговая тренировка.

Занятие 33. Техника броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» правой ногой. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» правой ногой.
4. Акробатика.

Занятие 34. Техника броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» левой ногой. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» левой ногой.
4. Акробатика.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

Семестр 4 (72 часа)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
3. Гигиенические требования к занятиям единоборствами.
4. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Техника броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» в правую сторону.
4. Акробатика.

Занятие 3. Техника броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» в левую сторону.
4. Подвижные игры.

Занятие 4. Техника удушающего приема. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники удушающего приема.
4. Изучений техники ухода и защиты от удушающего приема руками и ногами.
5. Круговая тренировка.
6. Акробатика.

Занятие 5. Техника ухода и защиты от удушающего приема. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники ухода и защиты от удушающего приема.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

Занятие 6. Техника проведения болевого приема на ногу «Рычаг колена». (2 часа)

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники проведения болевого приема на ногу «Рычаг колена»
4. Изучение техники проведения и ухода с болевого приема на правую и левую ногу.
5. Круговая тренировка.
6. Подвижные игры.

Занятие 7. Техника защиты и ухода с болевого приема на правую и левую ногу «Рычаг колена». (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники защиты и ухода с болевого приема на правую и левую ногу «Рычаг колена».
4. Подвижные игры.

Занятие 8. Техника проведения болевого приема «Ущемление икроножной мышцы». (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники проведения болевого приема «Ущемление икроножной мышцы».
4. Изучение техники проведения и ухода, защиты от болевого приема на правую и левую ногу.
5. Акробатика.
6. Подвижные игры.

Занятие 9. Техника защиты и ухода от болевого приема на правую и левую ногу. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники защиты и ухода от болевого приема на правую и левую ногу.
4. Акробатика.
5. Соревновательные встречи в партере.

Занятие 10. Техника приема «Бросок через плечо с колен» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Создание представлений о технике приема «Бросок через плечо с колен».
3. Обучение технике приема «Бросок через плечо с колен» в правую сторону.
4. Специальных подводящих упражнений из различных исходных положений.
5. Акробатика.

Занятие 11. Техника приема «Бросок через плечо с колен» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Создание представлений о технике приема «Бросок через плечо с колен».
3. Обучение технике приема «Бросок через плечо с колен» в левую сторону.
4. Специальных подводящих упражнений из различных исходных положений.
5. Акробатика.

Занятие 12. Техника броска «Через спину с колен» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Через спину с колен» в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения.
5. Подвижные игры.

Занятие 13. Техника броска «Через спину с колен» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Через спину с колен» в левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения.
5. Подвижные игры.

Занятие 14. Техника броска «Мельница» (12 часов)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение технике броска «Мельница» в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Круговая тренировка.

Занятие 15.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Мельница» в левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Круговая тренировка.

Занятие 16.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Мельница» становясь на колени в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Акробатика.

Занятие 17.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Мельница» становясь на колени в левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Акробатика.

Занятие 18.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Мельница» садясь в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Подвижные игры.

Занятие 19.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Мельница» садясь в левую сторону
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Подвижные игры.
6. Соревновательные встречи.

Занятие 20. Техника броска «Боковая подсечка» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Боковая подсечка» в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Круговая тренировка.

Занятие 21. Техника броска «Боковая подсечка» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Боковая подсечка» в левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Круговая тренировка.

Занятие 22. Техника броска «Подсечка изнутри» правой ногой. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение о техники броска «Подсечка изнутри» правой ногой.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Акробатика.

Занятие 23. Техника броска «Подсечка изнутри» левой ногой. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение о техники броска «Подсечка изнутри» левой ногой.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Соревновательные встречи.

Занятие 24. Техника ущемления икроножной мышцы перегибанием ("канарейка") на правую и левую ногу. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники ущемления икроножной мышцы перегибанием ("канарейка") на правую и левую ногу.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

Занятие 25. Техника ухода от приема «Канарейка». (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники ухода от «Канарейки».
4. Подвижные игры.

Занятие 26. Техника защиты от приема «Канарейка». (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Обучение техники защиты от «Канарейки».
4. Силовые упражнения.

Занятие 27. Техники приемов перехода на болевые на руки и на ноги (Контр- атаки). (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Обучение приемам перехода на болевые на руки и на ноги (Контр-атаки).

4. Соревновательные встречи.

Занятие 28. Техники проведения болевого приема на ногу «Рычаг бедра» на правую и левую ногу. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Обучение техники проведения болевого приема на ногу «Рычаг бедра» на правую и левую ногу.

4. Круговая тренировка.

5. Подвижные игры.

Занятие 29. Техника защиты и ухода с болевого приема на правую и левую ногу. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Обучение техники защиты и ухода с болевого приема на правую и левую ногу.

4. Круговая тренировка.

5. Подвижные игры.

Занятие 30. Техника броска «Подсечка в темп шагов» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений в борьбе.

3. Обучение техники броска «Подсечка в темп шагов» в правую сторону.

4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.

5. Подвижные игры.

Занятие 31. Техника броска «Подсечка в темп шагов» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений в борьбе.

3. Обучение техники броска «Подсечка в темп шагов» в левую сторону.

4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.

5. Подвижные игры.

Занятие 32. Соревновательные встречи в стойке. (4 часа)

1. Упражнения по ОФП и СФП.

2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Соревновательные встречи в стойке.
4. Акробатика.

Занятие 33.

1. Упражнения по ОФП и СФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Соревновательные встречи в партере.
4. Акробатика.

Занятие 34. Товарищеские встречи по упрощенным правилам. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП и СФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Товарищеские встречи по упрощенным правилам.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

Семестр 5 (72 часа)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
3. Гигиенические требования к занятиям единоборствами.
4. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Техника броска «Передняя подсечка» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Передняя подсечка» в правую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.
5. Круговая тренировка.

Занятие 3. Техника броска «Передняя подсечка» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Передняя подсечка» в левую сторону.
4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.

5. Круговая тренировка.

Занятие 4. Техника броска «Задний переворот» в правую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Задний переворот» в правую сторону.
4. Акробатика.

Занятие 5. Техника броска «Задний переворот» в левую сторону. (2 часа)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Обучение техники броска «Задний переворот» в левую сторону.
4. Акробатика.

Занятие 6. Совершенствование техник в спортивном единоборстве. (58 часов)

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Зацеп голенью изнутри» в правую и левую сторону.
4. Круговая тренировка.

Занятие 7.

1. Упражнения по ОФП
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Захватом одной и двух ног» в правую и левую сторону.
4. Акробатика.

Занятие 8.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники удержания сбоку с правой и левой стороны.
4. Круговая тренировка.

5. Акробатика.

Занятие 9.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники ухода и защиты от удержания с боку.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

Занятие 10.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники проведения болевого приема «Рычаг локтя от удержания сбоку».
4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

Занятие 11.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники ухода с болевого приема на правую и левую руку.
4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

Занятие 12.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники проведения болевого приема «Узел локтя от удержания сбоку» на правую и левую руку.
4. Акробатика.
5. Подвижные игры.

Занятие 13.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники ухода и защиты от болевого приема «узел локтя» на правую и левую руку.
4. Акробатика.
5. Подвижные игры.

Занятие 14.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Создание представлений о технике приема «задняя подножка» .

3. Совершенствование приема «задняя подножка» в правую и левую сторону.

4. Акробатика.

Занятие 15.

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование защиты от приема «задняя подножка» в правую и левую сторону.

3. Акробатика.

4. Подвижные игры.

Занятие 16.

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений в борьбе.

3. Совершенствование техники броска «передняя подножка» в правую и левую сторону.

4. Подвижные игры.

Занятие 17.

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Совершенствование техники броска «Через бедро» в правую и левую сторону.

4. Круговая тренировка.

Занятие 18.

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Совершенствование техники броска «Скручивание» в правую и левую сторону.

4. Акробатика.

Занятие 19.

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Совершенствование техники броска через плечо с колен в правую и левую сторону.

4. Подвижные игры.

Занятие 20.

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Совершенствование техники броска через плечо со стойки в правую и левую сторону.

4. Акробатика.

1. Подвижные игры.

Занятие 21.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Соревнования по упрощенным правилам.

Занятие 22.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Совершенствование техники броска «Захватом бедра изнутри» в правую и левую сторону.
4. Подвижные игры.

Занятие 23.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Захватом бедра снаружи» в правую и левую сторону.
4. Круговая тренировка.

Занятие 24.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники защиты от бросков на ноги .
4. Акробатика.

Занятие 25.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Захватом пятки» в правую и левую сторону.
4. Акробатика.

Занятие 26.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники удержания верхом.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

Занятие 27.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники ухода от удержания верхом.
4. Круговая тренировка.
5. Акробатика.

Занятие 28.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники проведения болевого приема «Узел локтя» от удержания верхом.
4. Круговая тренировка.
5. Подвижные игры.

Занятие 29.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники проведения болевого приема «Ущемление ахиллова сухожилия».
4. Совершенствование техники проведения и ухода, защиты от болевого приема на правую и левую ногу.
5. Акробатика.
6. Подвижные игры.

Занятие 30.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники приема «Бросок через плечо».
3. Акробатика.

Занятие 31.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Совершенствование техники броска «Через голову подсадом» в правую и левую сторону.
4. Подвижные игры.

Занятие 32.

1. Упражнения по ОФП и СФП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Совершенствование защиты от броска «Через голову подсадом» в правую и левую сторону.
4. Силовые упражнения.

Занятие 33.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Через голову вставлением ноги в живот» из различных положений.
4. Круговая тренировка.

Занятие 34.

1. Упражнения по ОФП и СТП
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Зацеп стопой» в правую и левую сторону.
4. Акробатика.
5. Силовые упражнения.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

Семестр 6 (40 часов)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.
2. Влияние единоборств на физическую подготовленность студента.
3. Гигиенические требования к занятиям единоборствами.
4. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Совершенствование техник в спортивном единоборстве. (34 часа)

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Обучение техники броска «Зацеп снаружи» правой и левой ногой.
4. Подвижные игры.

Занятие 3.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений в борьбе.
3. Совершенствование техники контр-бросков для броска «Зацеп снаружи».
4. Акробатика.
5. Подвижные игры.

Занятие 4.

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Зацеп изнутри» правой и левой ногой.

4. Круговая тренировка.

Занятие 5.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений.
3. Совершенствование техники броска «Зацеп изнутри одноименной ногой» правой и левой ногой.
4. Акробатика.

Занятие 6.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники удушающего приема.
4. Совершенствование техники ухода и защиты от удушающего приема руками и ногами.
5. Круговая тренировка.
6. Акробатика.

Занятие 7.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники проведения болевого приема на ногу «Рычаг колена».
4. Совершенствование техники проведения и ухода с болевого приема на правую и левую ногу.
5. Круговая тренировка.
6. Подвижные игры.

Занятие 8.

1. Упражнения по ОФП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники защиты и ухода с болевого приема на правую и левую ногу «Рычаг колена».
4. Подвижные игры.

Занятие 9.

1. Упражнения по ОФП и СТП.
2. Совершенствование техники падений и бросков.
3. Совершенствование техники проведения болевого приема «Ущемление икроножной мышцы».

4. Совершенствование техники проведения и ухода, защиты от болевого приема на правую и левую ногу.

5. Акробатика.

6. Подвижные игры.

Занятие 10.

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование технике приема «Бросок через плечо с колен» в правую сторону.

3. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.

4. Акробатика.

Занятие 11.

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений в борьбе.

3. Совершенствование техники броска «Через спину с колен» в правую и левую сторону.

4. Специальные подводящие упражнения.

5. Подвижные игры.

Занятие 12.

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Совершенствование техники броска «Мельница» в правую и левую сторону.

4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.

5. Круговая тренировка.

Занятие 13.

1. Упражнения по ОФП и СТП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Совершенствование техники броска «Мельница» становясь на колени в правую и левую сторону.

4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.

5. Акробатика.

Занятие 14.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений в борьбе.

3. Совершенствование техники броска «Мельница» садясь в правую и левую сторону.

4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.

5. Подвижные игры.

Занятие 15.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Совершенствование техники броска «Боковая подсечка » в правую и левую сторону.

4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.

5. Круговая тренировка.

Занятие 16.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений.

3. Совершенствование о техники броска «Подсечка изнутри» правой и левой ногой.

4. Специальные подводящие упражнения из различных исходных положений.

5. Акробатика.

Занятие 17.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Совершенствование техники ущемления икроножной мышцы перегибанием ("канарейка") на правую и левую ногу.

4. Круговая тренировка.

5. Акробатика.

Занятие 18.

1. Упражнения по ОФП.

2. Совершенствование техники падений и бросков.

3. Совершенствование техники ухода от «Канарейки».

4. Подвижные игры.

Занятие 19. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 20. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

Модуль аэробики (328 часов)

2 семестр (72 часа)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Тема 1. Базовая (классическая) аэробика. (16 часов)

Занятие 2-3.

Обучение базовым шагам и движений аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму.

- обычная ходьба (шаг) – march. базовый шаг – basic step;
- ходьба ноги врозь-ноги вместе – straddle;
- у-шаг (у -step);
- шаг с поворотом кругом – pivot turn;
- «крест» вариант скрестного шага с перемещением вперед – cross;
- выставление на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали – heel dig или heel;
- выставление ноги на носок – push touch;
- переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь – open-step, plie touch;
- поднимание прямых ног – leg lift;
- переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед - переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед – knee lift или knee up; выполняется на 2 счета.
- мах – kick;
- переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад – hopscotch, hamstring curl, leg curl;
- приставной шаг – step touch; выполняется на 2 счета.
- переменные скрестные шаги в сторону – grape wine;
- приставной шаг с полуприседом – squat, scoop;
- выпад – lunge;
- скачки с одной ноги на две – chasse; выполняется на 2 счета.
- бег – jog;
- прыжки ноги врозь – jumping jack; упражнение выполняется на 2 счета.
- подскок – skip;
- «маятник» - pendulum;

- мамбо – mambo;
- ча-ча-ча – cha-cha-cha;
- полька – polka;
- сочетание шагов с подскоком на одной ноге – Scottish;
- скольжение – slide;
- «пони» - pone;
- прыжки на двух ногах со скручиванием бедер – twist jump. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 4. Закрепление техники базовых шагов и движений аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 5. Обучение разновидностей базовых шагов и движений аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 6. Совершенствование техники разновидностей базовых шагов и движений аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 7. Обучение базовым элементам аэробики и их разновидностей в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 8. Совершенствование техники базовых элементов аэробики и их разновидностей в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 9. Совершенствование перемещений (диагональ, квадрат, круг). Самостоятельное повторение базовых элементов аэробики и их разновидностей в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие координационных способностей и гибкости.

Тема 2. Построение 1 блока музыкальной композиции базовой аэробики. (8 часов)

Занятие 10. Обучение шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 11. Совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 12-13. Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие силовых способностей и выносливости.

Тема 3. Построение 2 блока музыкальной композиции базовой аэробики. (8 часов)

Занятие 14. Обучение шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 15. Совершенствование техники 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 16-17. Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие координационных способностей и гибкости.

Тема 4. Построение 3 блока музыкальной композиции базовой аэробики. (8 часов)

Занятие 18. Обучение шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 19. Совершенствование техники 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 20-21. Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие общей выносливости и силовой выносливости.

Тема 5. Соединение блоков в единую музыкальную композицию базовой аэробики различными методами. (14 часов)

Занятие 22. Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «сложения».

Занятие 23. Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «сложения».

Занятие 24. Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «зигзаг».

Занятие 25. Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики методом «зигзаг».

Занятие 26. Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики «блок-методом».

Занятие 27-28. Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции базовой аэробики «блок-методом». Выполнить контрольное мероприятие согласно рейтинг-плана. Изучение объединенных блоков музыкальной композиции по аэробике.

Тема 6. Совершенствование соединений музыкальной композиции базовой аэробики. (12 часов)

Занятие 29-30. Выполнение студентами (в группах 2-3 человека) соединений музыкальной композиции базовой аэробики без помощи преподавателя.

Занятие 31-32. Выполнение студентом одного блока (по выбору преподавателя) музыкальной композиции базовой аэробики в качестве преподавателя.

Занятие 33-34. Самосовершенствование музыкальной композиции базовой аэробики.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

Семестр 3 (72 часа)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Тема 1. Степ-аэробика (14 часов)

Занятие 2.

Обучение основным движениям и элементам хореографии степ-

аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму.

- шаги вверх на платформу (Up Step);
- шаги вниз (Down Step).

В зависимости от «ведущей» ноги:

1. с одной и той же ноги (Single Lead);
2. со сменой ног (Alternating Lead).

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на: шаги; подскоки и скачки.

Основные группы элементов хореографии, применяемые в степ-аэробике:

1. Базовый шаг (Basic Step). Подход при выполнении: спереди, с конца.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-Step).
3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием на платформе и на полу (вверху, внизу). Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift).
5. Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap).
6. Шаги - ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up).
7. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется из и. п. - стойка ноги вместе на платформе (Straddle Down).
8. Шаг с поворотом (Turn Step).
9. Шаг через платформу (Over the Top).
10. Приставные шаги - ноги вместе, ноги врозь (T-Step).
11. Шаги углом (L-Step) и др. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 3. Закрепление техники основных движений и элементов хореографии степ-аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 4. Обучение видам элементов хореографии степ-аэробики: без поворота (переместительные); с поворотом (вращательные) в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 5. Совершенствование техники видов элементов хореографии степ-аэробики: без поворота (переместительные); с поворотом (вращательные) в медленном или среднем темпе (по разделениям) под музыкальную фонограмму. Развитие координационных

способностей и гибкости.1. Срок выполнения: 6-е занятие семестра.

Занятие 6. Обучение техники основных движений и элементов хореографии степ-аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 7. Совершенствование техники основных движений и элементов хореографии степ-аэробики в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 8. Совершенствование техники основных движений и элементов хореографии степ-аэробики при различных вариантах расположения степ-платформы в медленном или среднем темпе музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

Тема 2. Построение 1 блока музыкальной композиции степ-аэробики. (6 часов)

Занятие 9. Обучение шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 10. Совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 11. Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие силовых способностей и выносливости.

Тема 3. Построение 2 блока музыкальной композиции степ-аэробики. (8 часов)

Занятие 12-13. Обучение шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 14. Совершенствование техники 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 15. Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие координационных способностей и гибкости.

Тема 4. Построение 3 блока музыкальной композиции степ-аэробики. (6 часов)

Занятие 16. Обучение шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 17. Совершенствование техники 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 18. Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие общей выносливости и силовой выносливости.

Тема 5. Соединение блоков в единую музыкальную композицию степ-аэробики различными методами. (16 часов)

Занятие 19. Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики методом «сложения».

Занятие 20. Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики методом «сложения».

Занятие 21-22. Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики методом «зигзаг».

Занятие 23. Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики методом «зигзаг».

Занятие 24. Обучение соединения 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики «блок-методом».

Занятие 25-26. Совершенствование объединенных 3 блоков музыкальной композиции степ-аэробики «блок-методом».

Тема 6. Совершенствование соединений музыкальной композиции степ-аэробики. (16 часов)

Занятие 27-28-29. Выполнение студентами (в группах 2-3 человека) соединений музыкальной композиции степ-аэробики без помощи преподавателя.

Занятие 30-31-32. Выполнение студентом одного блока (по выбору преподавателя) музыкальной композиции степ-аэробики в качестве преподавателя.

Занятие 33-34. Самосовершенствование музыкальной композиции степ-аэробики.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

Семестр 4 (72 часа)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Тема 1. Методика конструирования музыкальной композиции по танцевальной аэробике в латино-американском стиле. (14 часов)

Занятие 2. Изучение основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 3. Закрепление техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 4. Изучение основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму в различных направлениях. Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 5. Совершенствование техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму в различных направлениях. Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 6. Обучение техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 7. Совершенствование техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 8. Совершенствование техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в латино-американском стиле быстром темпе под музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

Тема 2. Построение 1 блока музыкальной композиции в латино-американском стиле. (8 часов)

Занятие 9-10. Обучение шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 11. Совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 12. Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 1 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие силовых способностей и выносливости.

Тема 3. Построение 2 блока музыкальной композиции в латино-американском стиле. (8 часов)

Занятие 13-14. Обучение шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 15. Совершенствование техники 2 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 16. Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 2 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие координационных способностей и гибкости.

Тема 4. Построение 3 блока музыкальной композиции в латино-американском стиле. (8 часов)

Занятие 17-18. Обучение шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 19. Совершенствование техники 3 блока (32 счета) музыкальной композиции, и соединение их между собой. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 20. Самостоятельное совершенствование техники шагов и движений 3 блока (32 счета) музыкальной композиции. Развитие общей выносливости и силовой выносливости.

Тема 5. Методика конструирования музыкальной композиции по танцевальной аэробике в стиле хип-хоп. (12 часов)

Занятие 21. Обучение основным элементам хореографии танцевальной аэробики в стиле хип-хоп в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 22. Закрепление техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в стиле хип-хоп в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 23. Обучение техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в стиле хип-хоп в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 24. Совершенствование техники основных элементов хореографии танцевальной аэробики в стиле хип-хоп в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 25. Самостоятельное выполнение студентами основных элементов хореографии танцевальной аэробики в стиле хип-хоп в медленном или среднем темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук.

Занятие 26. Самостоятельное выполнение студентами основных элементов хореографии танцевальной аэробики в стиле хип-хоп в быстром темпе (по разделениям) под счет и музыкальную фонограмму с движениями рук.

Тема 6. Совершенствование соединений музыкальных композиций по аэробике танцевальной направленности (по выбору). (16 часов)

Занятие 27-28-29. Выполнение студентами (в группах 2-3 человека) соединений музыкальной композиции по аэробике танцевальной

направленности без помощи преподавателя.

Занятие 30-31-32. Выполнение студентом одного блока (по выбору преподавателя) музыкальной композиции по аэробике танцевальной направленности без помощи преподавателя.

Занятие 33-34. Самосовершенствование музыкальной композиции по аэробике танцевальной направленности.

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

Семестр 5 (72 часа)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Тема 1. Конструирование соревновательной композиции по оздоровительной аэробике. (14 часов)

Занятие 2. Обучение техники выполнения обязательных элементов соревновательной композиции в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы, гибкости.

Занятие 3. Закрепление техники выполнения обязательных элементов соревновательной композиции в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы, гибкости.

Занятие 4. Совершенствование техники выполнения обязательных элементов соревновательной композиции в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 5. Самостоятельное совершенствование техники обязательных элементов соревновательной композиции в медленном или

среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы, гибкости.

Занятие 6. Самостоятельное совершенствование техники обязательных элементов соревновательной композиции в быстром темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 7. Самостоятельное совершенствование техники обязательных элементов соревновательной композиции в быстром темпе под музыкальную фонограмму. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 8. Самостоятельное совершенствование техники обязательных элементов соревновательной композиции в быстром темпе под музыкальную фонограмму спиной к зеркалу. Развитие координационных способностей и гибкости.

Тема 2. Построение 1 блока соревновательной композиции по оздоровительной аэробике группами по 6-8 человек. (8 часов)

Занятие 9-10. Самостоятельное составление 1 блока (32 счета) соревновательной композиции. Совершенствование техники выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие координационных способностей, гибкости.

Занятие 11-12. Самостоятельное совершенствование техники составленного 1 блока (32 счета) соревновательной композиции и выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие координационных способностей, гибкости.

Тема 3. Построение 2 блока соревновательной композиции по оздоровительной аэробике группами по 6-8 человек. (8 часов)

Занятие 13-14. Самостоятельное составление 2 блока (32 счета) соревновательной композиции. Совершенствование техники выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 15. Самостоятельное совершенствование техники составленного 2 блока (32 счета) соревновательной композиции и выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 16. Самостоятельное совершенствование техники

составленного 2 блока (32 счета) соревновательной композиции и выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие координационных способностей и гибкости.

Тема 4. Построение 3 блока соревновательной композиции по оздоровительной аэробике группами по 6-8 человек. (8 часов)

Занятие 17-18. Самостоятельное составление 3 блока (32 счета) соревновательной композиции. Совершенствование техники выполнения обязательных упражнений на силу: мышц живота «пресс» и мышц плечевого пояса «отжимания». Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 19. Самостоятельное совершенствование техники составленного 3 блока (32 счета) соревновательной композиции и выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 20. Самостоятельное совершенствование техники составленного 2 блока (32 счета) соревновательной композиции и выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие общей выносливости и силовой выносливости.

Тема 5.Соединение блоков в единую соревновательную композицию по оздоровительной аэробике. (12 часов)

Занятие 21-22. Самостоятельное совершенствование техники соревновательной композиции под музыкальную фонограмму и выполнения обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания». Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 23. Самостоятельное составление партерного блока с включением обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания» и совершенствование техники соревновательной композиции под музыкальную фонограмму. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 24. Совершенствование техники партерного блока с включением обязательных упражнений на силу мышц: живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания» и совершенствование техники соревновательной композиции под музыкальную фонограмму. Развитие

силовых способностей и выносливости.

Занятие 25. Самостоятельное совершенствование техники партерного блока с включением обязательных упражнений на силу мышц живота «пресс» и плечевого пояса «отжимания» и совершенствование техники соревновательной композиции под музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы, гибкости.

Занятие 26. Выступление команд студентов с соревновательной композицией по оздоровительной аэробике.

Тема 6. Составление комплекса упражнений по «стретчингу» группами 3-4 человека. (16 часов)

Занятие 27-28-29. Самостоятельное составление студентами комплекса упражнений по «стретчингу» группами 3-4 человека и совершенствование соревновательной композиции. Развитие координационных способностей, силы, гибкости.

Занятие 30-31-32. Совершенствование студентами комплекса упражнений по «стретчингу» группами 3-4 человека без помощи преподавателя и совершенствование соревновательной композиции. Развитие координационных способностей и гибкости.

Сдача музыкальной композиции по аэробике. Композиция выполняется 2 раза и оценивается по 5-ти бальной системе.

Занятие 33-34. Самосовершенствование соревновательной композиции, комплексы упражнений по «стретчингу».

Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

Семестр 6 (40 часов)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Тема 1. Структура построения комплекса движений для подготовительной части по фитбол-аэробике. (10 часов)

Занятие 2. Обучение техники выполнения шагов и движений по фитбол-аэробике в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 3. Совершенствование техники выполнения шагов и движений по фитбол-аэробике в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 4. Совершенствование техники выполнения шагов и движений и изучение упражнений на растягивание в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 5. Совершенствование техники выполнения шагов и движений и упражнений на растягивание в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 6. Самостоятельное совершенствование техники выполнения шагов и движений и упражнений на растягивание в медленном или среднем темпе под счет и музыкальную фонограмму. Развитие силовых способностей и выносливости.

Тема 2. Структура построения комплекса упражнений для стопы, голени и задней поверхности бедра основной части по фитбол-аэробике. (6 часов)

Занятие 7. Обучение составлению комплекса упражнений для стопы, голени и задней поверхности бедра. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 8. Самостоятельное составление комплекса упражнений для стопы, голени и задней поверхности бедра самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 9. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений для стопы, голени и задней поверхности бедра самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие координационных способностей, силы.

Тема 3. Структура построения комплекса упражнений для приводящих, отводящих мышц бедра основной части по фитбол-аэробике. (6 часов)

Занятие 10. Обучение составлению комплекса упражнений для приводящих, отводящих мышц бедра. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 11. Самостоятельное составление комплекса упражнений для приводящих, отводящих мышц бедра самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие силовых способностей и выносливости.

Занятие 12. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений для приводящих, отводящих мышц бедра самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие силовых способностей и выносливости.

Тема 4. Структура построения комплекса упражнений для мышц бедра, таза и спины основной части по футбол-аэробике. (6 часов)

Занятие 13. Обучение составлению комплекса упражнений для мышц бедра, таза и спины. Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 14. Самостоятельное составление комплекса упражнений для мышц бедра, таза и спины самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие координационных способностей и гибкости.

Занятие 15. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений для мышц бедра, таза и спины самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие координационных способностей, силы.

Тема 5. Структура построения комплекса упражнений для прямых, косых мышц основной части по футбол-аэробике. (6 часов)

Занятие 16. Обучение составлению комплекса упражнений для прямых, косых мышц живота. Развитие координационных способностей, силы.

Занятие 17. Самостоятельное составление комплекса упражнений для прямых, косых мышц живота самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие общей выносливости и силовой выносливости.

Занятие 18. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений для прямых, косых мышц живота самостоятельно группами по 3-4 человека. Развитие выносливости и силовой выносливости.

Занятие 19. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 20. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа не предусмотрена

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Баскетбол, плавание, спортивные единоборства, аэробика 2,3,4,5,6 семестр	ОК-8	Знает	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра.	Тестирование по специально-технической подготовленности
			Умеет	Технически правильно выполнять различные виды заданий на практическом занятии.	
			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра.	

Типовые практические задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Барташ В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Барташ В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 480 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35520> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для вузов/ Ю.И. Евсеев - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:671069&theme=FEFU> – 445с.

5. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU> – 253с.

Дополнительная литература

(печатные и электронные издания)

1. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон.

текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 45 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22311> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие для вузов / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2013. – 299с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736407&theme=FEFU>

3. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2013. — 215 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60556 — Загл. с экрана.

4. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бударников А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 156 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11406> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бурмистров В.Н., Бучнев С.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 172 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

6. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Л.А. Аренд [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 177 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. — Электрон. дан. — М. : Советский

спорт, 2014. — 60 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69805 — Загл. с экрана.

8. Губа В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Губа В.П., Родин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9864> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Гринева Т.А. Аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гринева Т.А., Лешева Н.с.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 97 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

10. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ибель Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Олимпия Пресс, 2006.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27610>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

11. Каримов, Р.Р. Организация и проведение соревнования: метод. пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Р. Каримов, В.А. Рысин, В.Д. Чистонов. — Электрон. дан. — БГПУ имени М. Акмуллы (Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы), 2007. — 152 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42363 — Загл. с экрана.

12. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Крупник Е.Я., Щербакова В.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40778> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

13. Литвинов С.А. Каратэ в системе физического воспитания студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Литвинов С.А.—

Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2013.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26499> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

14. Луценко С.А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2010.— 52 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29982> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

15. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности. Учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. — М.: Прометей (Московский Государственный Педагогический Университет), 2013. — 560 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63313 — Загл. с экрана.

16. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Размахова С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

17. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9873> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

18. Сальников А.Н. Физическая культура: конспект лекций/ А.Н. Сальников. — Москва: Приор-издат, 2009. — 124 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:282840&theme=FEFU>

19. Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе [Электронный ресурс]/ Смирнов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007.— 60 с.—

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16986>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

20. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник/ А.В. Антипова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 568 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43919> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Электронно-библиотечная система Издательство «Лань»
<http://e.lanbook.com>
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://gto.ru>
3. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение:

- MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д),
- OpenOffice,
- Skype,
- программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы:

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,

2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/ ;
11. Рассылка писем <http://mail.dvfu.ru/>

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный курс структурирован по принципу последовательности освоения двигательных действий, что позволяет систематизировать учебный материал по данному предмету.

Формирование вышеуказанной компетенции у студентов происходит в три этапа. На первом этапе, с помощью теоретического пояснения во время практических занятий, происходит формирование знаний в области теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роль и

значение в формировании здорового образа жизни; техники основных двигательных действий; принципов и методики организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Успешное освоение материала, позволяет сформировать у студентов двигательные навыки и умения в базовых видах спорта, научит их использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; использовать способы самоконтроля своего физического состояния, что в свою очередь позволит достичь им необходимого уровня физической подготовленности, и как следствие успешно сдать контрольные нормативы на зачете. Таким образом, проверка знаний по дисциплине на зачете, в том числе и знаний, осуществляется через сдачу теста (на базе LMS BlackBoard), а также практических нормативов, которые могут быть успешно сданы, только при первоначальном теоретическом освоении материала.

В процессе освоения учебного курса студенту предлагаются работа на практических занятиях в объеме 72 часов, а также рекомендуется самостоятельная работа по заполнению дневника физической подготовленности и выполнение практических и самостоятельных заданий, формулируемых преподавателем.

Во время реализации практического курса, студенту предстоит освоить за семестр два блока: блок спортивных игр в объеме 36 часов, где студенту предлагается на выбор одна из спортивных игр – баскетбол, волейбол, футбол, а также на выбор один из трех видов двигательной активности – аэробика, силовые виды спорта, спортивные единоборства (объем 36 часов). Каждый из вышеуказанных блоков сопровождается участием студентов в соревнованиях и сдачей контрольных нормативов.

Внеаудиторная самостоятельная работа носит рекомендательный характер и выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание и рекомендации для

самостоятельной работы студентов представлены в дополнительных материалах УМКД дисциплины.

Рекомендации по работе с литературой и использованию материалов учебно-методического комплекса

Для общего представления содержания и сущности дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенту целесообразно ознакомиться с материалами учебно-методического комплекса:

- рабочей программой дисциплины, ибо она дает наиболее полное представление об объеме часов, основном содержании и видах контроля по материалам данного курса;

- методическими рекомендациями для студентов по изучению дисциплины, помогающими наиболее рационально подойти к освоению программного материала курса;

- учебно-методическими материалами по видам занятий: практические занятия, зачетные требования, тестовыми материалами для контроля качества усвоения материала и т.п., конкретизирующих требования к студентам и освоению содержания курса;

- дополнительными материалами УМКД.

Рекомендации по подготовке к зачёту

Для успешной подготовки к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенту необходимо посещать все аудиторные занятия по дисциплине, принимать участие во всех формах и видах текущего контроля. Студенту рекомендуется изучить нормативы физической подготовленности и тесты, представленные в приложении 1 и совместно с куратором/тьютором разработать индивидуальную траекторию физического развития, с учетом текущего уровня физического развития и

физической подготовленности. Рекомендуется изучение литературы по всем разделам курса.

Для эффективной подготовки к зачету, а также для наилучшего решения поставленных перед курсом задач, студенту рекомендуется заниматься физической культурой самостоятельно или в организованных спортивных секциях центра спортивной подготовки ШИКС ДВФУ. Более подробно с учебно-методическими указаниями о рекомендуемой самостоятельной работе студента можно ознакомиться в дополнительных материалах УМКД.

I. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой спортивные сооружения для проведения практических занятий.

Спортивные сооружения для проведения практических занятий укомплектованы специализированным спортивным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.

Перечень спортивных сооружений для обеспечения занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» включает в себя:

1. Легкоатлетический стадион
2. Универсальный спортивный зал
3. Плавательный бассейн
4. Зал сухого плавания
5. Тренажерный зал
6. Беговая дорожка
7. Зал спортивных единоборств.

Все спортивные сооружения университета сертифицированы и внесены во Всероссийский Реестр Министерства спорта России.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА БИМЕДИЦИНЫ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине **«Элективные курсы по физической культуре»**
Направление подготовки 19.03.01 Биотехнология
Профиль **«Пищевая биотехнология»**
Форма подготовки очная

Владивосток
2016

Самостоятельная работа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» не предусмотрена.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА БИМЕДЕЦИНЫ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»
Направление подготовки 19.03.01 Биотехнология
Профиль «Пищевая биотехнология»
Форма подготовки очная

Владивосток
2016

Паспорт ФОС

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-1 способность к самосовершенствованию и саморазвитию в профессиональной сфере, к повышению общекультурного уровня	Знает	основные правила и приемы самосовершенствования и саморазвития, разнообразные средства и методы физической культуры
	Умеет	разрабатывать индивидуальную траекторию самосовершенствования и саморазвития, использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности
	Владеет	правилами и приемами самосовершенствования и самоорганизации, средствами и методами физической культуры
ОК_14 способностью к самоорганизации и самообразованию	Знает	основные правила и приемы самоорганизации и самообразования, общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни
	Умеет	разрабатывать индивидуальную траекторию самообразования, самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений
	Владеет	правилами и приемами самообразования, разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни
ОК-15 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Умеет	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.
	Владеет	Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ОК-1 способность к самосовершенствованию и саморазвитию в профессиональной сфере, к повышению общекультурного уровня	Знает	основные правила и приемы самосовершенствования и саморазвития, разнообразные средства и методы физической культуры	Знание основных правил и приемов самосовершенствования и саморазвития, разнообразных средств и методов физической культуры	Способность охарактеризовать основные правила и приемы самосовершенствования и саморазвития, разнообразные средства и методы физической культуры
	Умеет	разрабатывать индивидуальную траекторию самосовершенствования и саморазвития, использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности	Умение разрабатывать индивидуальную траекторию самосовершенствования и саморазвития, использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности	Способность разрабатывать индивидуальную траекторию самосовершенствования и саморазвития, использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности
	Владеет	правилами и приемами самосовершенствования и самоорганизации, средствами и методами физической культуры	Владение правилами и приемами самосовершенствования и самоорганизации, средствами и методами физической культуры	Способность применять на практике правила и приемы самосовершенствования и самоорганизации, средства и методы физической культуры
ОК_14 способностью к самоорганизации и самообразованию	Знает	основные правила и приемы самоорганизации и самообразования, общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в	Знание основных правил и приемов самоорганизации и самообразования, общих теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роли и значения в	Способность охарактеризовать основные правила и приемы самоорганизации и самообразования, общие теоретические аспекты о занятиях физической

		формировании здорового образа жизни	формировании здорового образа жизни	культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни
	Умеет	разрабатывать индивидуальную траекторию самообразования, самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно- спортивных достижений	Умение разрабатывать индивидуальную траекторию самообразования, самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно- спортивных достижений	Способность разрабатывать индивидуальную траекторию самообразования, самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно- спортивных достижений
	Владеет	правилами и приемами самообразования, разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни	Владение правилами и приемами самообразования, разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни	Способность использовать на практике правила и приемы самообразования, разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни
ОК-15 Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности.	Знает	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знание общих теоретических аспектов физической культуры, значения физического воспитания в личностном и профессиональном развитии	Способность охарактеризовать общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личностном и профессиональном развитии
	Умеет	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности,	Умение использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности	Способность использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности

		физического совершенствования.		
	Владеет	Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Владение традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности	Способность применять на практике традиционные формы и виды физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включают описание оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена аттестация во 2 семестре в форме зачета.

В процессе освоения дисциплины, посещения практических занятий, спортивных секций, участия в соревнованиях и т.д. студенту необходимо набрать для получения зачета не менее 100 баллов.

Из них оценке подлежит:

1. Посещение 1 занятия - 2 балла;

2. Посещение спортивных секций ДВФУ¹ (не менее 2х раз в неделю) – 10 баллов;

3. Участие в соревнованиях, проводимых ДВФУ² – 5 баллов;

4. Сдача контрольных нормативов на оценку:

«1» - 5 баллов

«2» - 6 баллов

«3» - 7 баллов

«4» - 8 баллов

«5» - 9 баллов.

Контрольные нормативы представлены в таблице 1 и 2.

Контрольные нормативы по баскетболу

Таблица 1

№№ пп	Тесты	Оценка				
		5	4	3	2	1
1	Ведение мяча к кольцу дальней рукой (слева и справа) с выполнением двух шагов и броска по кольцу одной рукой. (6 попыток), (кол-во попаданий).	5	4	3	2	1
2	Передача мяча в парах двумя руками от груди на расстоянии 6 м (кол-во раз за 1 мин.)	50	45	40	35	30
3	Ведение мяча дальней рукой, остановка двумя шагами, повороты (вышагивание)	Оценивается техника выполнения и правильная координация движений.				

¹ Засчитывается только при фиксации в дневнике физической подготовленности и предоставлении справки от руководителя секции из числа тренеров-преподавателей ДВФУ

² Засчитывается только при внесении соответствующей записи в дневнике физической подготовленности

4.	Бросок с линии штрафного броска.	Оценивается техника выполнения и правильная координация движений.
----	----------------------------------	---

Контрольные нормативы по волейболу

Таблица 2

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)³

Оценка	Юноши	Девушки
	количество раз	
5	15	15
4	12	12
3	10	10
2	8	8
1	6	6

2. Передачи мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 метров.

3. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку⁴

Оценка	Юноши	Девушки
	количество раз	
5	30	30
4	24	24
3	20	20
2	16	16
1	12	12

Контрольные нормативы по футболу

Таблица 3

Упражнения	Результат и баллы				
	1	2	3	4	5
1. Ведение мяча	9,8	9,5	9,0	8,5	8,0

³ Оценивается технически правильно выполненный элемент. Высота передачи 3 метра при минимальных перемещениях по площадке.

⁴ Передачи выполняются на расстоянии трех метров от сетки (от линии нападения). Оценивается индивидуальная техника каждого занимающегося, способность выполнить передачу после перемещения, стабильность передач.

30 м (сек.)					
2. Удары по неподвижному мячу в половину ворот, кол-во попаданий	1	2	3	4	5
3. Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой) (кол-во раз)	6	8	10	12	15
4. Вбрасывание мяча на дальность и точность, м	15	18	20	22	24
5. Комплексный тест (ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота) (сек.)	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0

Условия выполнения упражнений:

1. Жонглирование мячом – выполняется удары правой и левой ногой поочередно (серединой подъема). Из трех попыток учитывается лучшая.

2. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

3. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную часть ворот. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

4. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч, не будет забит

в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности по аэробике

1. Умение выделить и просчитать музыкальный квадрат.
Оценка 5 – 1 ошибка при подсчете;
Оценка 4 – 2 ошибки при подсчете;
Оценка 3 – 3 ошибки при подсчете;
2. Назвать и показать основные базовые шаги в оздоровительной аэробике.
Оценка 5 – назвать 7 базовых шагов;
Оценка 4 – назвать 6 базовых шагов;
Оценка 3 – назвать 4 базовых шагов;
3. Умение правильно показать и провести комплекс упражнений на 32 счета.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке по силовым видам спорта

Таблица 4

девушки						
№ п/п	Тесты	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	42	35	30	20
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	14	12	10	8
3.	Приседание на одной ноге с опорой о стену, стоя на скамейке (кол-во раз)	10	8	6	5	3
4.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (h-90 см) (кол-во раз)	12	9	7	5	3
5.	В висе поднимание ног до угла 90° (кол-во раз)	12	9	7	5	3
юноши						
№ п/п	Тесты	Оценка				
		5	4	3	2	1

1.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
2.	Отжимание на параллельных брусьях (кол-во раз)	12	9	6	4	3
3.	В вися поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	8	7	6	5
4.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (h-90 см) (кол-во раз)	12	9	7	5	3
5.	Приседание на одной ноге с опорой о стену стоя на скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	5

**Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»
Нормативы испытаний (тестов)**

V ступень

(16-17 лет)

№	Тесты	нормативы					
		юноши			девушки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Подтягивание в вися на высокой перекладине (раз)	8	10	13	-	-	-
2	Рывок гири 16кг (раз)	15	25	35	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	11	13	19

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	-	-	-	9	10	16
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	6	8	13	7	9	16
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

Оценочные средства для текущей аттестации

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине, степень физической активности во внеучебное время);
- степень усвоения теоретических знаний, демонстрируемая во время выполнения практических заданий и теоретического теста;
- уровень овладения практическими двигательными умениями и

навыками по плаванию и легкой атлетике – тестирование ОФП и СФП;

- сдача нормативов ВФОК «Готов к труду и обороне»;
- участие в соревнованиях;

Перечень оценочных средств

№	код ОС	Наименование ОС	Краткая характеристика ОС	Представление ОС в фонде
письменные работы				
1	ПР-1	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
нормативы по физической культуре				
1		Тестирование ОФП и СФП	Средство проверки уровня общефизической и специальной физической подготовки студентов по предварительно отобраным тестам.	Перечень нормативов
2		Участие в соревнованиях	Средство, позволяющее оценить степень вовлеченности в физкультурно-спортивную активность студента.	перечень проводимых соревнований
3		Сдача нормативов комплекса ГТО;	Предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп единого комплекса нормативов.	Перечень нормативов ЕВОК ГТО

1. Сдача нормативов ВФОК «Готов к труду и обороне»;

В течение семестра, студенты готовятся для сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Нормативы представлены в таблице №5.

**Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

Нормативы испытаний (тестов)

V ступень

(16-17 лет)

№	Тесты	нормативы					
		юноши			девушки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 100м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3	Бег 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10			
4	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Метание спортивного снаряда 500г (м)	-	-	-	13	17	21
7	Метание спортивного снаряда 700г (м)	27	32	38	-	-	-
8	Плавание 50м (мин,с)	без учета времени		0.41	без учета времени		1.10
№	Тесты	нормативы					
		юноши			девушки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото

1	Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	8	10	13	-	-	-
2	Рывок гири 16кг (раз)	15	25	35	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	11	13	19
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	-	-	-	9	10	16
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	6	8	13	7	9	16
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

2. Участие в соревнованиях.

В течение семестра студент должен участвовать в следующих соревнованиях, проводимых Школой искусства, культуры и спорта ДВФУ:

- легкоатлетическая эстафета;
- соревнования по легкой атлетике среди первокурсников;
- соревнования по плаванию среди первокурсников;
- эстафеты в плавательном бассейне.

3. Тестирование ОФП и СФП

В течение семестра, студенты по мере освоения пройденного материала сдают тесты, представленные в таблице 6.

Таблица 6.

Тесты	ОФП				
	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
1. Бег 100 м	13,8	14,2	14,7	15,3	15,9
2. Бег 1000 м	3.40	3.50	4.00	4.15	4.30
3. Подтягивание	13	11	8	6	3
4. Упражнение на пресс (поднимание прямых ног к перекладине)	10	7	6	4	2
5.Прыжки в длину с места, см	230	220	215	210	200
6.Приседания на одной ноге, раз	12	10	8	6	4
7.Бег 60м	9,0	9,2	9,5	9,8	10,0
8.Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	140	120	100	90	80
Девушки					
1. Бег 100 м	16,3	16,5	17,0	17,5	18,0
2. Бег 1000 м	4.40	4.45	5.00	5.25	5.50
3. Бег 2000 м	10.00	10.50	11.30	12.20	13.10
4. Упражнение на пресс (поднимание туловища из положения лёжа на спине)	40	30	25	20	15
5.Прыжки в длину с места, см	185	180	168	160	150
6. Приседания на одной ноге, раз	10	8	6	4	3

7. Бег 60м	9,3	9,5	9,8	10,0	10,2
8.Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	130	110	95	85	75

5.Тестовые задания

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1. Физические качества это:

1) индивидуальные особенности, определяющий уровень двигательных возможностей человека;

2) врожденные (унаследованные генетические) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (максимально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Двигательные способности это:

1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

1) психодинамические задатки;

2) физические качества;

3) двигательные умения;

4) двигательные навыки.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- 1) тестами (контрольными упражнениями);
- 2) индивидуальными спортивными результатами;
- 3) разрядными нормативами ЕСК;
- 4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку.

5. Сила – это:

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

6. Абсолютная сила это:

1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела;

2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

7. Относительная сила это:

1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;

3) сила, приходящаяся на 1 см физического поперечника мышцы;

4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

8. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- 1) 10-11 лет;
- 2) 11-12 лет;
- 3) от 13-14 до 17-18 лет;
- 4) от 17-18 до 18-20 лет.

9. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- 1) 10-11 лет;
- 2) 11-12 до 15-16 лет;
- 3) от 15-16 до 17-18 лет;
- 4) 18-19 лет.

10. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдается в:

- 1) дошкольном, особенно у детей 5-6 лет;
- 2) младшем школьном, особенно у детей от 9 до 11 лет;
- 3) в среднем школьном возрасте 12-15 лет;
- 4) в старшем школьном возрасте (16-18 лет).

11. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможным повторением в одном подходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) объем силовой нагрузки.

12. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:

- 1) предельному;
- 2) околопредельному;
- 3) большому;

4)малому.

13. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

14. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

16. Мерилом выносливости является:

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

17. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- 1) от 7 до 9 лет;

- 2) от 10 до 14 лет;
- 3) от 14 до 20 лет;
- 4) от 20 до 25 лет.

18. Интенсивность выполнения упражнений, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:

- 1) субкритической;
- 2) критической;
- 3) надкритической;
- 4) средней.

19. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45—60 мин.

20. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75—85 % от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:

- 1) 140—150 уд/мин;
- 2) 120—130 уд/мин;
- 3) 90—110 уд/мин;
- 4) 75—80 уд/мин.

21. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;

- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

22. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- 1) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000-3000 м);
- 2) время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90 % от максимальной) до начала ее снижения;
- 3) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;
- 4) время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

23. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

24. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

25. Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);

3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;

4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

26. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

1) специальной гибкостью;

2) общей гибкостью;

3) активной гибкостью;

4) динамической гибкостью.

27. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

1) 5-7 лет;

2) 8-9 лет;

3) 10-14 лет;

4) 15—17 лет.

28. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

1) выносливость;

2) сила;

3) быстрота;

4) координационные способности.

29. Что такое «стретчинг»?

1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;

2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

3) гибкость, проявляемая в движениях;

4) мышечная напряженность.

30. Основным методом развития гибкости является:

1) повторный метод;

- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

31. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;

2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;

3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;

4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

32. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- 1) амплитудой движений;
- 2) подвижностью в суставах;
- 3) дефицитом активной гибкости;
- 4) индексом гибкости.

33. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры, тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

34. Физические упражнения это:

1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

3)такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, формирования и организованные по его законам закономерности;

4)виды двигательных действий направленные на изменение форм телосложения и развития физических качеств.

35. Под техникой физических упражнений понимают:

1)способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью;

2)способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3)определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4)видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

36. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

1)закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменений (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

2)частоту движений в единицу времени;

3)взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4)точность двигательного действия и его конечный результат.

37. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

1)их формой;

2)их содержанием;

3)темпом движения;

4)длительностью их выполнения.

38. Под методами физического воспитания понимается:

1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствие с его общими целями и закономерностями;

2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

3) конкретные побуждения, причины заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

4) способы применения физических упражнений.

39. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) словесные методы и методы наглядного воздействия;

2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

3) методы срочной информации;

4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

40. Какой из перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующие на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:

1) метод сопряженного воздействия;

2) игровой метод;

3) метод переменного-непрерывного упражнения;

4) круговой метод.

41. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

2) методы общей и специальной физической подготовки;

3) игровой и соревновательный методы;

4) специфические и общепедагогические методы.

42. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается ВТО, что:

1) каждое упражнение направленно одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

43. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

1) разучивается в условиях требующих уменьшения физических усилий;

2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);

4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Критерии оценки тестового задания

Тестовое задание считается выполненным, если студент ответил правильно не менее чем на 33 вопроса.