

И.М. Купцов, В.А. Каширин

*Физическая культура и спорт  
(элективный курс)*

*Методические указания для практических занятий и  
самостоятельной работы  
по всем направлениям подготовки и специальностям в  
соответствии с ФГОС ВО*

Ульяновск, 2019

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования «Ульяновский государственный университет»**  
**Факультет физической культуры и реабилитации**  
**Кафедра физической культуры**

И.М. Купцов, В.А. Каширин

*Физическая культура и спорт*  
*(элективный курс)*

*Методические указания для практических занятий и*  
*самостоятельной работы*  
*по всем направлениям подготовки и специальностям в*  
*соответствии с ФГОС ВО*

Ульяновск, 2019

*Печатается по решению Ученого совета ИМЭиФК Ульяновского государственного  
университета*

Рецензент – к.п.н., доцент В.В.Вальцев

**Физическая культура и спорт (элективный курс):** Методические указания для практических занятий и самостоятельной работы по всем направлениям подготовки и специальностям в соответствии с ФГОС ВО / И.М. Купцов, В.А. Каширин. – Ульяновск: УлГУ, 2019. – 26 с.

Методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный курс)» предназначено в помощь студентам для практических занятий и самостоятельного изучения обозначенного курса. Методические указания включают в себя требования к результатам освоения дисциплины, тематический план дисциплины, список рекомендуемой литературы, контрольные вопросы к зачёту.

© Купцов И.М., 2019

© Каширин В.А., 2019

© Ульяновский государственный университет, 2019

## Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины .....	5
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	5
3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	6
4. Разделы дисциплины и виды учебных занятий .....	8
5. Тематика практических занятий .....	10
6. Самостоятельная работа обучающихся .....	21
7. Перечень вопросов к зачёту .....	23

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель освоения дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>Код и наименование реализуемой компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций</b>
<b>ОК-8</b> Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> - основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Уметь:</b> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры,

	<p>композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;</li> <li>- способностью повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного, семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>- основами формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.</li> </ul>
--	---

### 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

##### ДИСЦИПЛИНЫ:

##### а) Список рекомендуемой литературы

###### основная:

1. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>
2. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>

###### дополнительная:

1. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438651>
2. *Татарова, С. Ю.* Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>
3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный //

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>

**учебно-методическая:**

1. *Гурьянов, А. М.* Систематические занятия физической культурой как условие сохранения и укрепления здоровья студентов специальных медицинских групп : учеб.-метод. пособие / А. М. Гурьянов, Л. В. Коновалова, С. Ф. Сокунова; УлГУ, ИМЭиФК, Фак. физкультуры и реабилитации. - Ульяновск: УлГУ, 2015. - 30 с.: ил. - Библиогр.: с. 29-30. - б/п. — URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/306/Gurjanov2015.pdf>
2. *Каширин, В. А.* Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов [Электронный ресурс]: электрон. учеб. курс: учеб.-метод. пособие / Каширин Валерий Александрович, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Электрон. текстовые дан. - Ульяновск: УлГУ, 2017. — URL: <http://edu.ulsu.ru/courses/818/interface/>
3. *Федулов, В. К.* Самопознание и саморегуляция индивидуального здоровья студентов: учеб.-метод. пособие / В. К. Федулов, В. А. Каширин; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск: УлГУ, 2012. - 142 с. — URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1020/fedulov-kash.pdf>

Согласовано:

Директор Научной библиотеки / Бурханова М.М. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Должность сотрудника научной библиотеки                      Ф.И.О.                      подпись                      дата

**б) Программное обеспечение:**

- Операционная система Альт Рабочая станция 8;
- Пакет офисных программ МойОфис Стандартный.

**в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы:**

**1. Электронно-библиотечные системы:**

- 1.1. **IPRbooks** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ группа компаний Ай Пи Эр Медиа. – Электронные данные – Саратов, [2019]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.
- 1.2. **ЮРАЙТ** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Электронные данные – Москва, [2019]. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.
- 1.3. **Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Политехресурс. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.
- 1.4. **Лань** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО ЭБС Лань. - Электронные данные – С.-Петербург, [2019]. Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.
- 1.5. **Znanium.com** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Знаниум. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <http://znanium.com>.
2. **База данных периодических изданий** [Электронный ресурс]: электронные журналы/ ООО ИБИС. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/brows/udb/12>.
3. **Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]: электронная библиотека/ ООО ИБИС. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <https://нэб.рф>.
4. **Федеральные информационно-образовательные порталы:**
  - 4.1. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
  - 4.2. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
5. **Образовательные ресурсы УлГУ:**

5.1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>.

5.2. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа: <http://edu.ulsu.ru>.

#### 4. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)						
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	328		64	72	64	72	56
Аудиторные занятия:							
Лекции							
Практические и семинарские занятия	328		64	72	64	72	56
Самостоятельная работа							
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности ТФП)			КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	328		64	72	64	72	56

5.

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)						
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	40		8	8	8	8	8
Аудиторные занятия:							
Лекции			4	4	4	4	4
Практические и семинарские занятия			4	4	4	4	4
Самостоятельная работа	268		48	62	48	62	48
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности ТФП)	20		4 КУ, ТФП	4 КУ, ТФП	4 КУ, ТФП	4 КУ, ТФП	4 КУ, ТФП
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	328		60	74	60	74	60

6.

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная ускоренная)					
	Всего	В т.ч. по семестрам				



	по плану	1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	40		8	8	8	8	8
Аудиторные занятия:							
Лекции			4	4	4	4	4
Практические и семинарские занятия			4	4	4	4	4
Самостоятельная работа	268		48	62	48	62	48
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности ТФП)	20		4 КУ, ТФП	4 КУ, ТФП	4 КУ, ТФП	4 КУ, ТФП	4 КУ, ТФП
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	328		60	74	60	74	60

#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля).

##### Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очная.

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий			Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары		
1	2	3	4	5	6
1. Легкая атлетика	60		60		КУ, ТФП
2. Гимнастика и общая физическая подготовка	60		60		КУ, ТФП
3. Спортивные и подвижные игры	148		148		КУ, ТФП
4. Плавание	60		60		КУ, ТФП
<b>Итого по всем разделам:</b>	<b>328</b>		<b>328</b>		

Форма обучения заочная.

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий			Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары		
1	2	3	4	5	6
1. Легкая атлетика	60	2	2	54	2 КУ, ТФП
2. Гимнастика и общая физическая подготовка	60	6	6	42	6 КУ, ТФП

3. Спортивные и подвижные игры	148	10	10	118	10 КУ, ТФП
4. Плавание	60	2	2	54	2 КУ, ТФП
<b>Итого по всем разделам:</b>	<b>328</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>268</b>	<b>20</b>

Форма обучения заочная ускоренная.

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий			Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1. Легкая атлетика	60	2	2	54	2 КУ, ТФП
2. Гимнастика и общая физическая подготовка	60	6	6	42	6 КУ, ТФП
3. Спортивные и подвижные игры	148	10	10	118	10 КУ, ТФП
4. Плавание	60	2	2	54	2 КУ, ТФП
<b>Итого по всем разделам:</b>	<b>328</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>268</b>	<b>20</b>

## 5. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в рабочей программе кафедры физического воспитания определяются каждым преподавателем самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

*Практический учебный материал для специального учебного отделения* имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на данном факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

Вариативная часть программного материала предоставляет возможность преподавателю подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями студентов, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, открытые спортивные площадки, стадион, бассейн) и климатическими условиями.

## **ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **5.1. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ для студентов отделения общей физической подготовки:**

#### **5.1.1. Легкая атлетика.**

Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5-8 м.

Бег: «спринтерский» - 100м; «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий.

Прыжки в длину: способом «согнув ноги» и «прогнувшись» с разбега; «тройной» прыжок с места и с короткого разбега.

Метание малого мяча; на дальность и в цель.

Толкание набивного мяча; от плеча одной рукой из положения стоя на месте; с разбега прыжком (вес мяча 1 кг).

Прикладные упражнения; «туристическая» ходьба; марш-бросок (мужчины до 5 км, женщины – до 3 км); прыжки через естественные препятствия, спрыгивание (высота 100-1500 с грузом (весом 3 кг для женщин и 5 кг для мужчин) на плечах на точность приземления и сохранение равновесия; запрыгивание (высота 50-60 см) с грузом на плечах с короткого разбега (3-5 шагов); подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

#### **5.1.2. Гимнастика и общая физическая подготовка.**

*Развитие скоростных способностей:* бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и

максимальной частотой шагов (10-15м); бег с ускорениями из разных исходных положений; бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу; метание малых мячей по движущимся мишеням; ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены; передача теннисного мяча в парах (левой) рукой и попеременно; ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой с максимальной частотой прыжков; преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений различной биомеханической структуры и направлением движения; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

*Развитие силовых способностей:* комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения, стоя к гимнастической стенке, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на правой и левой ноге; из положения лежа на спине и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки сгибание туловища; из положения лежа на животе и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки многократное прогибание туловища); комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые в режиме «до отказа»; прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (приседа, полуприседа, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине (мальчики – из виса на руках, девочки – из виса лежа); сгибание и разгибание рук в упоре (мальчики – в положении упора лежа, девочки – в положении упора о гимнастическую скамейку); приседание в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением массой тела и дополнительными средствами; передача набивного мяча (3 кг) в парах в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений (стоя, сидя, в приседе и полуприседе); метание набивного мяча (3 кг) одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы) на дальность из разных исходных положений; лазанье по канату (на количество повторений и на скорость выполнения); сгибание туловища из положения лежа; сгибание прямых ног из положения виса на руках; передвижение на упоре («тачка») с помощью и самостоятельно; передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижение в висе на руках; преодоление комбинированных полос препятствий (с продвижением в висе на руках, ползком, бегом, прыжками, лазанием и перелезанием); перенос непредельных тяжестей с максимальной скоростью (мальчики-сверстников способом на спине); подвижные игры с силовой направленностью (например, импровизированный баскетбол с набивным мячом).

*Развитие выносливости:* равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег (мужчины – 2 км, женщины – 1 км) и «марш-бросок» на лыжах способом непрерывно-интервального (мужчины – 2 км, женщины – 1 км); ходьба на лыжах по пересеченной местности.

*Развитие координации:* жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных мячей (2-3) мяча; жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без.

*Развитие гибкости:* комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с

помощью); «полушпагат» и «шпагат», «выкруты» гимнастической палки с уменьшающимся расстоянием между руками; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.

### **5.1.3. Спортивные и подвижные игры**

#### **Футбол:**

– *упражнения без мяча:* бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной изменяющейся скоростью передвижения); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед;

– *упражнения с мячом:* ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»), внешней частью подъема стопы («змейкой» между стойками), ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, «змейкой», между стойками), ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места и разбега), удар серединой подъема стопы с разбега по неподвижному мячу, удар по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом; удар по мячу пяткой; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; приземление летящего мяча;

– *тактические действия:* групповые — взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, действия игроков защиты и нападения при штрафном ударе; взаимодействие игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии; индивидуальные – вбрасывание мяча из-за боковой линии; отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч); «обманные» действия с мячом и без мяча (финт «наступление подошвой на мяч», «ложное передвижение с мячом мимо соперника», «ложный замах» на удар);

– *спортивные игры:* мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам;

– *прикладные действия:* игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах); разновидности игры в футбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

#### **Волейбол:**

– *упражнения без мяча:* стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу;

– *упражнения с мячом:* подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны; подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника; передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар;

– *тактические действия:* групповые – взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; индивидуальные – выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки; «одиночное блокирование»;

– *спортивные игры:* пионербол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам;

– *прикладные действия:* игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах); разновидности игры в волейбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

#### **Баскетбол:**

– *упражнения без мяча:* основная стойка; передвижение в основной стойке приставными шагами правым (левым) боком, переход с передвижения правым на передвижение левым боком, с изменением скорости и направления движения; прыжок

вверх толчком одной и приземление на другую ногу; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге;

– *упражнения с мячом*: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного противника); ловля мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи, после отскока от пола); ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении; ловля высоко летящего мяча; передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения, двумя руками снизу; бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; выполнение штрафного броска - двумя руками от груди, одной от плеча;

– *тактические действия*: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрым прорывом); индивидуальные – выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита;

– *спортивные игры*: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам;

– *прикладные действия*: игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах); разновидности игры в баскетбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

#### **5.1.4. Плавание.**

Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из плавания.

Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Изучение техники подготовительных упражнений для освоения с водной средой. Обучение технике плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа плавания кроль на спине. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине. Обучение дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Техника простого поворота и старта при плавании кролем на спине.

Закрепление навыков в плавании способом кроль на спине. Обучение технике плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на груди. Основные варианты техники согласования движения рук и дыхания в кроле на груди. Изучение техники поворота при плавании кролем на груди. Основные варианты техники поворота. Изучение техники стартового прыжка с тумбочки.

Обучение технике плавания способом брасс. Общая характеристика способа плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение правильному дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Изучение техники поворота и стартового прыжка при плавании способом брасс.

## **5.2. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ для студентов спортивного отделения на основе избранного вида спорта:**

Использование специфических терминов и понятий; описание физических упражнений и двигательных действий с выделением их основных элементов и звеньев, анализа и контроля техники их выполнения.

Определение функциональной направленности физических упражнений (по признаку локального выключения мышц в работу и величины отягощений); составление комплексов упражнений на развитие гибкости, силовых и скоростных способностей, выносливости; тестирование показателей физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий по специальной физической подготовке; осуществление контроля за функциональным состоянием организма; планирование и регулирование физических нагрузок, исходя из индивидуальных возрастно-половых особенностей.

Проведение фрагментов и частей занятий по развитию физических способностей и обучения двигательным действиям; использование инвентаря и оборудования, вспомогательных средств обучения, методов страховки и оказание помощи при выполнении сложных двигательных действий.

Проведение самостоятельных рекреативных форм занятий с использованием избранного вида спорта, разработывание их содержания и направленности с учетом внешних условий и самочувствия, их включений в индивидуальный режим дня; использование закалывающих процедур и массажа (на локальные участки тела).

Судейство соревнований по избранному виду спорта.

### **5.2.1. Легкая атлетика.**

#### Двигательные действия и навыки

*Старты:* низкий; высокий; из положения лежа; с опорой на руку.

*Финиширование:* грудью; плечом.

*Бег:* барьерный; с преодолением препятствий (типа «стипель-чез»); «гладкий» «спринтерский», на средние дистанции, «стайерский»); «кроссовый»; «эстафетный».

*Прыжки:* с разбега в длину способом согнув ноги, прогнувшись, «тройной» прыжок; с разбега в высоту способом перешагивания, «перекидной»; «фосбери-флоп» (по выбору).

*Толкание ядра:* с места; с разбега.

*Спортивная ходьба:* мужчины 3 - км; женщины - 2 км.

#### Специально-развивающие упражнения

*Развитие выносливости:* бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; бег по пересеченной местности; бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе; «кроссовый» бег; бег с соревновательной скоростью; повторный равномерный бег с финальным ускорением; «переменный» бег с дополнительным отягощением; учебные задания по индивидуальной физической подготовке (разрабатываются школьниками самостоятельно).

*Развитие силовых способностей:* специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; комплексы упражнений с набивными мячами; атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний); упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры); индивидуальные комплексы спортивно-силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей:* бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и до старта; максимальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 м; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки переходящий в бег с ускорением; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

*Развитие координации:* специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

### **5.2.2. Футбол.**

#### Двигательные действия и навыки

*Упражнения без мяча:* бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

*Жонглирование мячом:* ногой, головой.

*Ведение мяча:* внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»); внешней частью подъема стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.

*Удары:* серединой подъема стопы с места и разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).

*Передача мяча:* на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении.

*Вбрасывание мяча:* из-за, боковой линии, стоя на месте, с разбега.

*Отбирание мяча у соперника:* толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом.

*Остановка летящего мяча:* внутренней стороной стопы; грудью.

*Обманные действия:* индивидуальные с мячом и без мяча (финты); «наступление на мяч»; «ложное продвижение», «с мячом мимо соперника»; «ложный захват».

*Групповые обманные действия:* «ложный пас»; «ложные действия получить пас от партнера, производящего вбрасывание мяча из-за лицевой линии»; «пропуск мяча партнеру»; «оставление мяча партнеру»; «ложные действия при подаче углового удара».

*Тактические действия:* взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара и при пробитии штрафных; взаимодействие игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии.

*Спортивные игры:* мини-футбол, футбол по упрощенным и основным правилам.

#### Специально-развивающие упражнения

*Развитие скоростных способностей:* старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180° и 360°, по кругу и «змейкой»; «короткие» прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1 м); выполнение разученных технических приемов игры с максимально возможной скоростью; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом «рывковых» действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно на основе учебного материала).

*Развитие силовых способностей:* комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы; «многоскоки»; «многоскоки» через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину; прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед); прыжки на одной с упором другой, лицом и боком к опоре (с упором о гимнастическую скамейку и гимнастическую стенку, гимнастического козла и горку матов); ведение набивного мяча (1 кг); повторный бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); повторный бег с дополнительным



отягощением с максимальной скоростью (мальчики до 20 м, девочки до 10 м); акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная подготовка (разрабатывается школьниками самостоятельно на основе учебного материала).

*Развитие выносливости:* равномерный бег на длинные дистанции (мужчины - 3 км, женщины - 2 км); «кроссовый» бег (3 км); повторное пробегание дистанций (100–150м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в футбол по упрощенным правилам с увеличивающимся временем игры.

### **5.2.3. Волейбол.**

#### *Двигательные действия и навыки*

*Действия без мяча:* имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу.

*Подача мяча:* верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая.

*Передача мяча:* сверху двумя руками с места, в прыжке, после перемещения; из зоны в зону; из глубины площадки к сетке; стоя у сетки сверху двумя руками; стоя спиной в направлении передачи; сверху из глубины площадки.

*Прием мяча:* на задней линии от нижней прямой и боковой подачи; нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь.

*Нападающий удар через сетку:* по ходу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

*Блокирование нападающих ударов:* одиночное и групповое в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу, выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении.

*Индивидуальные тактические действия:* выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу; выбор места для выполнения блокирования нападающего удара; выбор места для выполнения нападающего удара.

*Групповые тактические действия:* взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи; «защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приеме подач и последующей передачи; нападающие действия игроков передней линии при второй передаче; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии; в нападении взаимодействие игроков А зоны 2 с игроками зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; в защите взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий соперника; командные – при приеме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2.

*Спортивные игры:* волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

#### *Специально-развивающие упражнения*

*Развитие скоростных способностей:* ходьба и бег с ускорением, «рывками» из разных исходных положений и в разных направлениях; бег на месте с максимальной частотой шагов; «челночный» бег (3x10; 5x6; 7x4); бег по прямой с максимальной скоростью; бег «змейкой» с максимальной скоростью; ускорение с дополнительным отягощением и доставанием мяча, подвешенного на разной высоте; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; передача мяча в «стенку» двумя руками от груди с максимальной частотой движений; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полета мяча; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа; рывки на 3 – 5 м, после кувырка вперед, назад, боком; индивидуальные учебные задания с

увеличенным объемом «рывковых» действий, укороченных передач, акробатических упражнений (разрабатываются школьниками самостоятельно на основе учебного материала).

*Развитие силовых способностей:* комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; прыжки через укороченную скакалку; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; многоскоки; напрыгивание на горку матов и спрыгивание с последующим ускорением, прыжками в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед); броски набивного мяча (1-3 кг) из разных исходных положений и с различной траекторией полета мяча; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении); индивидуальная подготовка.

*Развитие выносливости:* полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса лежа на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличенным временем игры (с постоянной заменой уставших игроков); игра в волейбол с дополнительным отягощением на ноги.

*Развитие координации:* двойные-тройные кувырки вперед и назад; группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перебаты в группировке из положений сидя, упора присев; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке; передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями); прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока; прыжки по разметкам с различной амплитудой движения; передача мяча в «стенку» на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены, от пола (упражнение выполняется в максимально возможном темпе в чередовании с различными исходными положениями).

#### **5.2.4. Баскетбол.**

##### *Двигательные действия и навыки*

*Действия без мяча:* прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

*Ловля мяча:* от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом.

*Передача мяча:* одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке.

*Ведение мяча:* на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления и скорости передвижения, высотой отскока от пола.

*Бросок мяча в корзину:* двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча (стоя на месте и в движении) и после ведения; одной и двумя руками в движении после двух шагов; одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча; двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции; одной рукой сверху с дальней дистанции с места.

*Тактические действия:* индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину); командные действия в нападении («быстрое нападение»).

*Спортивные игры:* мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

#### Специально-развивающие упражнения

*Развитие скоростных способностей:* ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе и с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; «челночный» бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорение по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорение с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом «рывковых» действий скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно).

*Развитие силовых способностей:* комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°; прыжки со скакалкой (и с укороченной скакалкой) на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками; многоскоки через препятствия; «челночный» (5х6) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная силовая подготовка (разрабатывается школьниками самостоятельно на основе учебного материала).

*Развитие выносливости:* повторное пробегание скоростных дистанций (100–150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; «кроссовый» бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

*Развитие координации:* акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну равной высоты; прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движения; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

### **5.3. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ для студентов специального медицинского отделения:**

### **5.3.1. Гимнастика и общая физическая подготовка (ОФП).**

**Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).** Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.

**Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:** Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения
- сердечно-сосудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Владение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Владение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

**Производственная гимнастика:** Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.

**Прикладные виды аэробики:**

*Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:* общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-ролла, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

*Фитбол-аэробика:* Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

*Степ-аэробика:* обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.

*Стретчинг:* основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

### **5.3.2. Легкая атлетика.**

Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.

### **5.3.3. Спортивные и подвижные игры.**

*Спортивные игры.* Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.

*Подвижные игры и эстафеты* с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

### **5.3.4. Плавание:**

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Аквааэробика. Правила соревнований, основы судейства.

## **6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019 г.).

Форма обучения – заочная.

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b> ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля</b> ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
1. Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	54	Выполнение контрольных и зачётных упражнений, тестирование, зачёт
2. Гимнастика и общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	42	Выполнение контрольных и зачётных упражнений, тестирование, зачёт
3. Спортивные и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	118	Выполнение контрольных и зачётных упражнений, тестирование, зачёт
4. Плавание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	54	Выполнение контрольных и зачётных упражнений, тестирование, зачёт

Форма обучения – заочная (ускоренная).

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b> ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля</b> ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
1. Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала</li> </ul>	54	Выполнение

	с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>		контрольных и зачётных упражнений, тестирование, зачёт
2. Гимнастика и общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	42	Выполнение контрольных и зачётных упражнений, тестирование, зачёт
3. Спортивные и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	118	Выполнение контрольных и зачётных упражнений, тестирование, зачёт
4. Плавание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	54	Выполнение контрольных и зачётных упражнений, тестирование, зачёт

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по общей физической подготовке и по видам спорта («Фонды оценочных средств»).