

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

**«УФИМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АВИАЦИОННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра физического воспитания

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень подготовки
бакалавриат

Направление подготовки
27.03.01 «Стандартизация и метрология»

Направленность подготовки (профиль)
«Стандартизация и сертификация»

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Исполнители:

доцент		Тулубаева В.И.
доцент		Максимов Г.М.
зав. мет. каб. КФВ		Тютюкова Н.В.

Заведующий кафедрой физического воспитания
подпись расшифровка подписи  Мокеев Г.И.

Уфа 2015

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 27.03.01 «Стандартизация и метрология(уровень бакалавриата)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от "06"марта 2015 г. №168.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационного 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, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
- приобретение личного опыта, повышение двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень результатов обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

№	Формируемые компетенции	Код	Знать	Уметь	Владеть
1	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины базовой части составляет 2 зачетных единиц (72 часа), элективной части - 328 часов.

Трудоемкость дисциплины по видам работ

Вид работы	Трудоемкость часов							Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	
Базовая часть								
Общая трудоемкость	1						1	2 зач. един
Лекции (Л)	10							
Практические занятия (ПЗ)	10						20	
Самостоятельная работа студентов (про-работка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, самостоятельное изучение разделов)	16						7	
Подготовка и сдача зачета							9	
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)							зачет	
Элективные курсы по физической культуре и спорту								
Общая трудоемкость								328
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)	34	54	52	52	52	52	32	
Самостоятельная работа студентов (про-работка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, самостоятельное изучение разделов)								
Подготовка и сдача зачета								
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Содержание разделов и формы текущего контроля

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля	Литература, рекомендуемая студентам*	Виды интерактивных образовательных технологий**
1	Теоретический раздел	Тема № 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Тема № 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Тема № 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Тема № 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Тема № 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	опрос	п.6	Лекция классическая
2	Методико-практический раздел	К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. К теме 2. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). К теме 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. К теме 4. Методы оценки и коррекции оценки и телосложения. Методы самоконтроля и состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. К теме 5. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	опрос	п.6	
3	Практический раздел	Специализации по видам спорта	посещаемость тестирование (табл.1)	п.6	Проблемное обучение Контекстное обучение Обучение на основе опыта Работа в команде
4	Контрольный раздел	Тесты для определения физической подготовленности(табл.1)	тестирование	п.6	

Занятия, проводимые в интерактивной форме, составляют 10 % от общего количества аудиторных часов по дисциплине «Физическая культура».

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

Тема № 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента (2 часа).

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

Тема № 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (2 часа).

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема №3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (2 часа).

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема № 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий (2 часа).

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий особенности

самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема №5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) (2 часа).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП. Ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Вопросы по теоретическому разделу

1. Физическая культура - понятие. Структура, цели, задачи.
2. Физическое воспитание - раскрыть составные части.
3. Спорт - определение. Группы спорта.
4. Физическая реакция - содержание, определение, задачи.
5. Физическая реакция - содержание, определение, задачи.
6. Физические упражнения - определение, классификация.
7. Естественная сила природы как средство физической культуры. Определение.
8. Гигиенические факторы - группы, определение.
9. Методы физической культуры - группы. Содержание каждой группы.
10. Физическое качество силы - определение. Виды силовых упражнений.
11. Физическое качество быстроты - определение. Факторы, влияющие на скорость.
12. Физическое качество ловкости - определение. Виды ловкости.
13. Физическое качество гибкости - определение. Проявление гибкости.
14. Физическое качество выносливости - определение. Проявление выносливости.
15. Энергообеспечение двигательной деятельности.
16. Процесс утомления и восстановления.
17. Контроль в физической культуре и спорте.
18. Самоконтроль в физической культуре.
19. Основы спортивной тренировки.

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

К теме 2. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

К теме 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду

спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

К теме 4. Методы оценки и коррекции оценки и телосложения. Методы самоконтроля и состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

К теме 5. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№	№ раздела	Кол-во часов
1.	Аэробика	328
2.	Бокс	328
3.	Борьба	328
4.	Баскетбол	328
5.	Гандбол	328
6.	Кикбоксинг	328
7.	Мини-футбол	328
8.	Полиатлон зимний	328
9.	Пауэрлифтинг	328
10.	Тяжелая атлетика	328
11.	ОФП	328
12.	СМГ	328

Аэробика

Изучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов и прыжков. Основные и промежуточные положения ног и рук. Изменение направления перемещения при выполнении связок, блоков. Модификация шагов, прыжков, положений рук в связках, блоках. Смена лидирующей ноги. Симметрия в работе рук и ног. Слитное сочетание базовых движений с соревновательными элементами, их разнообразие. Прыжки, скачки, повороты. Махи – вперед, вперед – в сторону, назад с подскоком. Разучивание зачётных комплексов. Прогонки комбинаций и соревновательной программы. Подготовка к выступлениям, участие в зачётных соревнованиях. Организация индивидуальной работы по совершенствованию техники выполнения элементов, базовых шагов и прыжков. Общеразвивающие упражнения с гантелями, резиной, манжетками. Специальные подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения на развитие силы. Стрейчинг. Инструкторская практика.

Бокс.

Учебно-тренировочные занятия основываются на использовании теоретических знаний и методических умений и направлены на овладение, развитие и совершенствование необходимых спортивных навыков студента. Они обеспечивают необходимую двигательную активность, а также формируют, развивают и совершенствуют значимые качества и свойства личности.

Учебно-тренировочные занятия включают в себя:

Общеразвивающие физические упражнения (гимнастические упражнения, бег (кроссовый, с ускорением, эстафетный), специальные упражнения легкоатлета, упражнения на снарядах, со штангой, с отягощениями).

Спортивные подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

Специальные упражнения по дисциплине «Бокс»:

Разминка боксера в учебно-тренировочном занятии.

Основы техники бокса.

Учебная и боевая стойка боксера.

Боевое положение кулака.

Передвижение боксера по рингу (передвижение скользящим шагом, «челночное» передвижение).

Боевые дистанции (ближняя, средняя, дальняя).

Различные виды ударов:

- Прямые;
- Двойные прямые;
- Боковые;
- Двойные боковые;
- Удары снизу;
- Серии ударов;
- Сочетания ударов;

Защиты от всех видов ударов.

Действие ударов.

Наступательные и оборонительные действия.

Контрудары.

Встречные контратаки.

Удары в атаках и контратаках сериями.

Защиты от серий ударов.

Слитное сочетание в различных видах ударов, контрударов и защита от них.

Планирование боя.

Моделирование соревновательного боя.

Ведение боя.

Бой на дальней дистанции.

Бой на средней дистанции.

Бой на ближней дистанции (ведение ближнего боя с различными партнерами, тактические способы входа и выхода из ближнего боя в зависимости от соперника).

Техника и тактика ближнего боя в сочетании с работой на средней и дальней дистанциях.

Индивидуальная манера ведения боя на различных дистанциях. Подготовка к соревнованиям (среди новичков, классификационным). Значение тактики в бою на ринге.

Моральное превосходство в бою.

Техническое разнообразие.

Быстрота темпа действий в бою.

Морально-волевая подготовка боксера.

Технико-тактическая установка перед боем.

Технико-тактическая организация боя с известным и неизвестным, по манере ведения боя, соперником.

Особенности ведения боя с боксером-силовиком.

Особенности ведения боя с боксером-игровиком.

Особенности ведения боя с боксером-темповиком.

Особенности ведения боя против боксера высокого роста.

Особенности ведения боя против низкорослого боксера.

Бой левши и против него (атакующие приемы (встречные и ответные), условный бой 2х2 мин., вольный бой 2х3 мин.).

Ведение боя левши против левши.

Ведение боя на отходах.

Обманные движения – финты и их применения.

Организация индивидуальной работы по совершенствованию технико-тактических действий.

Тактическая подготовка боксера перед боем.

Тактическая подготовка в ходе соревнований.

Тактика «сковывания» действий противника.

Развитие общей и специальной выносливости.
Специальные подготовительные упражнения.
Специальные упражнения с боксерскими снарядами.
Специальные упражнения на ринге.
Вспомогательные упражнения.
Методика анализа проведенного боя и его оценка.

Подготовка и проведение вольных боев (разминка, секундирование), их подробный анализ.

Судейство соревнований в качестве рефери и судьи с боку (с подробным анализом).

Баскетбол.

Техника игры в нападении. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом: ловля мяча на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски. Техника игры в защите; техника перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины; выравнивание, выбивание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, командные действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.

Греко-римская борьба.

Техника исполнения элементов борьбы. Основные положения борцов: стойки, высокая, низкая, средняя, правая, левая, фронтальная. Дистанция дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Захваты рук, шей, туловища. Передвижения вперед, назад, вправо, влево. Способы подготовки приемов рывком, нырком, вращением, скручиванием. Переводы в партер рывком за руку, нырком под руку, рывком под себя, «вертушкой», защита и контрприемы. Броски через спину за одну руку под плечо, за плечо и руку сверху, за руку и туловище, защита и контрприемы, руки, шея, и сверху, двух рук сверху одной руки. Броски прогибом захватом руки и туловища сбоку, двух рук сверху, туловища сбоку руки и голова, защита и контрприемы. Броски поворотом захватом руки двумя руками, захватом руки и туловища. Сваливание сбиванием с захватом одной руки, двумя руками, захват туловища, захват руки и туловища, скручивание. Броски поворотом с захватом туловища, обратным захватом, захватом туловища сзади. Броски накатом с ключом и захватом туловища. Перевероты скручиванием захватом руки сбоку, захватом разноименной руки спереди и снизу, захватом предплечья изнутри. Перевероты забеганием захватом шеи из-под плеча, ключом и захватом предплечья другой руки изнутри. Перевероты перекатом обратным захватом туловища. Перевероты накатом и захватом туловища, захватом руки и туловища захватом предплечья изнутри и туловища сверху. Дожимы захватом за руку и плечо сбоку, захватом за руку и туловища сбоку, захватом за плечо и шею сидя. Уходы с «моста». Обще развивающие упражнения для развития выносливости и силы, быстроты и ловкости, гибкости, расслабления. Дополнительные виды спорта: гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры и тяжелая атлетика.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп специального учебного отделения разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Гандбол

Изучение, совершенствование техники игры.

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным ходом, приставным шагом.

Прыжки: толчком одной, двух ног.

Остановки: прыжком, выпадом.

Повороты: переступанием, прыжком.

Броски мяча: в прыжке, опорный, кистевой с подкруткой. Броски мяча в движении, с различных игровых позиций: в прыжке, с поворотом, с полуплета.

Броски мяча с опоры, поверх блока, на короткое, среднее, дальнее расстояние.

Броски мяча на точность: на ход партнеру, в ворота.

Ловля мяча: одной рукой, двумя. Ведение мяча: на скорость, обычным темпом. Ведение мяча правой рукой, левой поочередно, по прямой между стойками, обводя движущихся партнеров. Ведение, изменяя скорость и направление, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты): обучение ложному замаху рукой для броска, внезапной отдаче назад, откидывая мяч кистью; после замедления бега, остановки – рывок с мячом в др. направлении; показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую; ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча: перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача; отбор при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении применяя выбивание мяча, накладывание кисти на мяч.

Передача мяча: на месте, в движении в парах и тройках.

Передачи: короткие, средние, длинные.

Игра «в стяжку»;

Игра на добивание: после отскока мяча от вратаря. Быстрый порыв.

Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах без мяча приставными шагами. Ловля снизу катящихся, опускающихся, низколетающих (до уровня груди) навстречу или несколько в сторону мячей. Быстрый подъем после приземления. Выход на игрока, владеющего мячом.

Изучение, совершенствования тактики Игры

Тактика игры в нападении.

Индивидуальная тактика: открывание, отвлечение соперника, ведение, обводка с изменением скорости движения, с изменением направления, с помощью финтов, броски по воротам, передачи.

Групповая тактика: комбинации при стандартных положениях (аутах, угловых, свободных, штрафных бросках).

Комбинация, «стяжка», «связки».

Командная тактика: быстрое, позиционное нападение.

Тактика игры в защите:

Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание, перехват.

Против игрока с мячом: отбор, «завязывание».

Групповая тактика: страховка, противодействие комбинациям «стяжка», «связкам».

Построение «стенки».

Командная тактика: защита против быстрого, позиционного нападения.

Зонная защита, личная защита, прессинг, комбинированная защита.

Тактика игры вратаря.

Действие в обороне: 1) действие в воротах (выбор позиции), 2) знание излюбленных направлений ударов данного нападающего, 3) знание сильных и слабых сторон своих действий, 4) действие на выходах.

Действия в атаке: организация атаки при вбрасывании мяча, руководство действиями партнеров.

Тактики полевых игроков:

В нападении, защите уметь выполнять обязанности на своем месте по избранной тактической схеме;

В нападении: уметь выбрать место и освободиться от опеки для получения мяча; выиграть единоборство, применяя обводку; взаимодействие с партнером в атаке при численном преимуществе над защитниками, при равном соотношении сил; своевременная и точная передача мяча открывшемуся партнеру, выбрать место вблизи ворот соперника, завершить атаку броском по воротам; атаковать со сменой и без смены мест; выполнять простейшие комбинации при начале игры, при угловом, ауте, при свободном и штрафном ударах;

В защите: уметь играть персональную опеку, прессинг, комбинированную оборону; бороться и отбирать мяч; подстраховывать партнера; правильно занимать позицию при атаке соперника флангом и через центр; действовать при введении мяча в игру из стандартных положений; взаимодействовать с вратарем.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища. Упражнения сопротивлением, упражнения с предметами, упражнения с отягощениями: гантели (2-5кг.), штанга (15-50кг.), мешок с песком (5-10 кг.); элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты, упражнения на снарядах, спортивные игры, легкая атлетика: бег на 30,60, 100,400, 1000. 1500 м. Кросс до 5 км.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для совершенствования ловкости. Упражнения для совершенствования гибкости. Упражнение для совершенствования быстроты.

- А) без мяча;
- Б) для совершенствования скорости старта в простой ситуации;
- В) для совершенствования скорости старта в сложной ситуации;
- Г) для совершенствования стартового ускорения;
- Д) для совершенствования скорости выполнения технических приемов и переключения от одного действия к другому;
- Е) для совершенствования рывково-тормозных действий.

Упражнение для совершенствования выносливости. Упражнения для совершенствования силы мышц ног. Упражнения для совершенствования силы мышц туловища.

Изучение тестов, упражнений оценивающих физическую подготовленность.

Обязательные тесты на скоростно-силовую, силовую подготовленность, общую выносливость: бег 100 м., бег 3000м., подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, из веса на перекладине, подъем ног до касания, прыжок в длину с места. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности:

1. бег на 100 м. С высокого старта (стартовая скорость);
2. бег на 60 м. (скоростная выносливость);
3. пятерной прыжок с места;
4. челночный бег, 4*30м;
5. пятиминутный бег с заданием убежать, как можно дальше (тест Купера).

Пауэрлифтинг.

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лёжа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Совершенствование техники выполнения упражнений.

Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Жим лёжа. Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

Тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги.

Основные факторы, предопределяющие величину скорости подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Специальная физическая подготовка.

Развитие специфических качеств троеборца. Упражнения, используемые на тренировке троеборца: **приседания.** Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жим ногами вертикально и под углом, разгибание ног сидя, сгибание ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

Жим лёжа. Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Судейская практика. Судейство соревнований в качестве судьи. Судейство соревнований в качестве главного судьи, главного секретаря – его обязанности. Судейство соревнований в качестве судьи на помосте. Судейство соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи-секретаря. Жесты судьи.

Тяжелая атлетика.

Рывок. Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины захвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (статический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнения. Поднимание штанги до ухода в подсед – тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Положение ног, туловища и рук перед подрывом. Подрыв – вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве.

Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменения соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва.

Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

Толчок. Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног по гриф штанги. Ширина хвата, захват, величина углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка. Скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги.

Подсед. Разновидности ухода в подсед. Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействия атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища и рук на старте. Предварительный полу присед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полу приседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение О.Ц.Т. над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка.

Быстрота выполнения фазы торможения в полу приседе – главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении полу приседа и выталкивания.

Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок перестановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое

взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

Совершенствование техники рывка. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально-вспомогательные упражнения: рывок в полу присед, рывок без подседа, рывок с вися, рывок с плитов, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на выпрямленных руках. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него.

Совершенствование техники толчка. Целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка. Специально-вспомогательные упражнения: подъем на грудь в полу присед, подъем на грудь с вися, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая и подрывом и без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы, полу толчок штанги с различными отягощениями. Применение пассивного и активного растяжения мышц.

Развитие специфических качеств тяжелоатлета. Рывок и специальные упражнения штангой для рывка. Рывок в полу присед с вися: исходное положение грифа штанги ниже, на уровне и выше колен. Рывок в полу присед с подставок. Рывок без подседа. Рывок без подседа с вися. Рывок без подседа с подставок. Рывок с подседом – “разножка” с вися, с подставок. Тяга рывковая. Тяга рывковая без подседа, с подставок, с вися.

Тяга рывковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва.

Приседания со штангой на выпрямленных руках. Подсед из исходного положения со штангой на груди или плечах.

Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка. Подъем штанги на грудь в полу присед. Подъем штанги на грудь в полу присед с вися, с подставок. Подъем штанги на грудь в полу присед стоя на возвышении. Тяга толчковая без подрыва, с подставок, с вися. Тяга толчковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Толчок штанги со стоек. Швунг толчковый. Швунг толчковый со стоек. Толчки штанги из-за головы. Полу толчок штанги: исходное положение со штангой на груди или плечах. Специальные упражнения со штангой общего назначения. Упражнения в изометрическом и уступающем виде. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Судейская практика. Судейство соревнований в качестве судьи. Судейство соревнований в качестве главного судьи, главного секретаря – его обязанности. Судейство соревнований в качестве судьи на помосте. Судейство соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи-секретаря. Жесты судьи.

Инструкторская практика. Исправление ошибок, возникающих при выполнении тяжелоатлетических упражнений.

Сдача контрольных и зачетных нормативов спортивной классификации.

Участие в соревнованиях.

Кикбоксинг.

Техника кикбоксинга подразделяется на следующие понятия: стойки, перемещения, удары, подсечки и защиты, соответственно, обучение кикбоксингу начинается со стойки, перемещения, ударов, защит, плавно переходящих к тактическим действиям в бою.

Различают стойки: фронтальную, левостороннюю, правостороннюю. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми.

Удар в кикбоксинге может быть различной – прямолинейной или криволинейной – траектории.

Удары могут наноситься руками или ногами. К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, раскручивающийся удар. Удары ногой: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. Это же касается и бокового удара ногой. Рубящий удар. Большинство этих ударов могут наноситься

и в голову, и в туловище, а полукруговой удар ногой может наноситься и в бедро противника.

К подсечкам, применяемым в кикбоксинге, относят: подсечку подъемом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

Перемещения выделяют следующие: обычный шаг, приставной шаг, перемещение скачком.

Защиты представляют собой действия, нейтрализующие удары соперника и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом: защиты при помощи ног и рук (встречные удары, подсечки, подставки, отбивы, блоки); защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклонения); защиты посредством передвижений (шагом, скачком – они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки); комбинированная форма защиты.

Дистанции, на которых ведется бой. Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя.

Термины, применяемые большинством специалистов:

- * Джеб- прямой удар ближней к противнику рукой;
- * Панч – прямой удар дальней от противника рукой;
- * Хук – боковой удар рукой;
- * Бэкфист – удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);
- * Апперкот – удар рукой снизу;
- * Фронт кик – прямой удар ногой;
- * Сайд кик – боковой удар ногой;
- * Раундхауз кик – полукруговой удар ногой;
- * Хук-кик – обратный полукруговой удар ногой;
- * Бэк-кик – задний прямой удар ногой;
- * Экс-кик – рубящий удар ногой;
- * Футсвипс – подсечка;
- * Джампинг-кик – удар ногой в прыжке;
- * Лоу-кик – низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхности бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой)

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (100 м). Техника бега: начало бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна (выполняются сериями на отрезках дистанции 20-60 м): бег с ускорением с хода, с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег прыжковыми шагами; переменный бег с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции; бег по наклонной дорожке вниз с выходом на горизонтальную дорожку; бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема; тренировка в беге на короткие дистанции; контрольный бег в условиях соревнований.

Бег на средние дистанции (мужчины 1500 м, женщины 500 м). Техника бега: начало бега – высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и повороту), финиширование. Специальные упражнения бегуна (выполняются повторно) сериями на отрезках 20-80м: бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках; бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный бег по прямой и повороту; семенящий бег, переходящий в свободный бег по прямой и повороту; тренировка – равномерный бег слабой или средней интенсивности: для мужчин – до 5км, для женщин – до 3км; переменный бег слабой, средней и большой интенсивности: для мужчин – до 2км, для

женщин – до 1000 м; повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках дистанции: для мужчин–300-500м, для женщин–200-300м; контрольный бег в условиях соревнований.

Кросс (бег по пересеченной местности) – мужчины – 1000 м или 3000 м, женщины – 500 м или 1000 м. Техника бега: старт; стартовое ускорение; бег на равнинных участках по прямой и повороту; бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне; бег по пересеченной местности; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев, изгородей и заборов небольшой высоты (50-60 см); финиширование; тренировка – равномерный бег (на местности) слабой и средней интенсивности: для мужчин – до 5-8 км, для женщин – до 3км; переменный бег на местности слабой и средней и большой интенсивности: для мужчин – до 4 км, для женщин – до 1,5 км; повторный бег на местности с соревновательной скоростью на отрезках дистанции: для мужчин – 300-800 м, для женщин – 100-300 м; контрольный бег на местности (кросс) в условиях соревнований.

Лыжный спорт

Строевые приемы с лыжами и на лыжах: строевая стойка с лыжами, выполнение строевых команд, скрепление и переноска лыж, постановка на лыжи, выполнение строевых команд на лыжах, повороты на лыжах: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперед, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, четырехшажный; одновременные бесшажный, одношажный; комбинированные. Способы подъема на лыжах: скольльзящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; преодоление неровностей на склонах. Способы торможения на лыжах: «плугом», упором («полуплугом»), боковым соскальзыванием, палками, падением. Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием с внутренней и наружной лыжи, «плугом», упором («полуплугом»). Специальные подготовительные упражнения: упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы попеременный двухшажный и одновременные (без палок и с палками); упражнения на лыжах без палок: ступающий шаг, посадка лыжника, скольльзящий шаг под уклон 2-4° и горизонтальной лыжне с движением рук, «коньковый» ход, скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой («самокат»); упражнения на лыжах с палками: передвижение скольльзящим шагом с движением рук, палки держать за середину, передвижение скольльзящим шагом с постановкой палок на снег бег активного отталкивания передвижение под небольшой уклон 2-3° и по горизонтальной лыжне без движения ног (ноги вместе), отталкиваясь только палками, с попеременным отталкиванием каждой рукой и с одновременным отталкиванием двумя руками, передвижение на лыжах с полной координацией различными способами. Тренировка: передвижение на лыжах и равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для мужчин – до 12км, для женщин – до 6км; передвижение на лыжах с переменной скоростью, средней или большой интенсивности: для мужчин – до 10км, для женщин– до 5км; повторное передвижение на отрезках дистанции с соревновательной скоростью: для мужчин–на отрезках 350-1500 м, для женщин–на отрезках 300-800 м. Контрольное прохождение дистанции: для мужчин – 5 км, для женщин – 3 км в условиях соревнований.

ОФП

Кроссовый бег:

Обучение и совершенствование техники бега по пересеченной местности. Техника бега в гору, под гору, преодоление препятствий. Координация работы рук и ног с дыханием в беге на длительное расстояние. Пробегание длинных отрезков до 500 метров в сочетании с упражнениями на гибкость, растягивание, силовыми и общеразвивающими упражнениями. Комплексы специально подготовленных упражнений. Непрерывный бег до 30-ти минут. Пробегание контрольного норматива девушки -2км., юноши-3км. Забеги в условиях соревнований.

Бег на короткие дистанции:

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений легкоатлета. Обращать внимание на постановку стопы, вынос бедра, работу рук, положение туловища. Обучение и совершенствование техники старта. Пробегание отрезков с максимальной скоростью 20м.,30м.,50м.,60м.-повторно, интервально. Пробегание отрезков в соревновательных условиях. Эстафеты.

Бег на средние дистанции:

Обучение и совершенствование техники бега специальными упражнениями. Обращать внимание на постановку стопы, вынос бедра, положение туловища, работу рук, ширину шага. Координация Техники выполнения бега и дыхания. Обучение и совершенствование техники старта на средние дистанции. Пробегание отрезков повторно, интервально от 70 м. до 200 м.. Контрольное пробегание отрезков в условиях соревнований.

Прыжки:

Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков. Постановка стопы, работа рук, вынос бедра, положение туловища в полете. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, на опору, через опору, через гимнастическую скамейку, по ступеням, со скакалкой. Прыжки с места в длину, ,тройной, пятерной, десятерной. Контрольное выполнение прыжка с места на результат.

Строевые упражнения:

Понятия: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий замыкающий.

Выполнение команд: “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”. Расчет по порядку, на первый-второй, по три и т. д. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении.

Построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Ходьба походным, строевым шагом, переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости ходьбы: “Шире шаг!”, “Короче шаг!”, “Чаще шаг!”, “Реже шаг!”. Перемена направлений движения. Размыкания из шеренги по расчету, смыкания приставными шагами.

Разновидности ходьбы: на носках, скрестным шагом, в полуприседе, приседе, выпадами, высоко поднимая бедро и т. д.

Подскоки: ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестно, на одной, в полуприседе, в приседе, с различными движениями рук.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения без предметов, для рук, плечевого пояса, для туловища, для ног, для всего тела. Упражнения с использованием предметов: с гимнастической палкой, с набивными мячами, со скакалкой, с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.

Элементы акробатики:

Освоение техники кувырков, переворотов, перемещений. Стойки, упоры из различных исходных положений.

Атлетическая гимнастика:

Комплексы упражнений с амортизаторами, гантелями, отягощениями, собственным весом тела. Освоение базовых вариантов программ, выбор индивидуальных комплексов упражнений с различным видом отягощений.

Спортивные игры

Футбол

Обучение и совершенствование техники двухсторонней игры. Тактика нападения, тактика защиты. Техника игры вратаря. Прием мяча, остановка. Техника безопасности в игре. Знакомство с правилами игры.

Волейбол

Обучение и совершенствование техники двухсторонней игры. Приемы мяча, подачи, передачи. Правила игры. Двухсторонняя игра на счет.

Баскетбол

Обучение и совершенствование техники двухсторонней игры. Ведение мяча, броски с места. С двух шагов. Передача мяча в движении, на месте. Правила игры. Двухсторонняя игра на счет.

Роликовые коньки

Подбор и подготовка инвентаря, совершенствование техники передвижения на роликовых коньках (положение тела, отталкивание, скольжение, остановка, поворот). Имитационные упражнения для совершенствования техники катания на роликовых коньках. Игры, эстафеты.

Лыжи

Подбор и подготовка инвентаря, экипировка к занятиям. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах, спуски, подъемы. Освоение тренировочных и оздоровительных программ в беге на избранные дистанции. Забеги в условиях соревнований (мужчины 5-10 км., женщины 3-5 км.).

Мини-футбол

Изучение, совершенствование техники игры.

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным, приставным шагом.

Прыжки: толчком одной, двух ног.

Остановки: прыжком, выпадом.

Повороты: переступанием, прыжком.

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой. Удары по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, с полулета. Удары низом, верхом, на короткое, среднее, дальнее расстояние. Удары перекидные (через голову соперника). Удары на точность: в ноги, на ход партнеру, в ворота. Удары головой: серединой лба, в прыжке, с поворотом, в падении. Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывка.

Остановки мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, подъемом, бедром, с переводом внутренней и внешней частью подъема, грудью, головой. Остановка катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении, подготавливая мяч для дальнейших действий. Остановка изученными способами мяча, двигающегося с разной скоростью и траекторией с разного расстояния и направления с последующим ударом по мячу или ведением.

Ведение мяча: внешней, внутренней частью подъема, внутренней стороной подъема, носком. Ведение головой. Ведение правой, левой и поочередно, по прямой, между стойками, обводя движущихся партнеров. Ведение, закрывая мяч корпусом. Ведение, изменяя скорость и направление, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты): обучение ложному замаху ногой для удара, внезапной отдаче назад, откатывая мяч подошвой; после замедления бега, остановки – рывок с мячом в др. направлении; показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую; перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую. При ведении показать остановку подошвой (без касания, с касанием мяча подошвой) или удар пяткой – уйти с мячом рывком вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом вперед; ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча: перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача; отбор при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении применяя выбивание мяча, накладывание стопы на мяч.

Передача мяча: на месте, в движении, в одно, в два касания.

Передачи: короткие, средние, длинные.

Передачи: поперечные, продольные, по диагонали.

Выход на свободное место: “квадраты” с ограниченным количеством касаний мяча;

Игра “в стенку”;

Игра на добивание: после отскока мяча от вратаря. Быстрый прорыв. Забегание. Скрещивание.

Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах без мяча приставными шагами, скачками. Ловля снизу катящихся, опускающихся, низколетящих (до уровня груди) навстречу или несколько в сторону мячей. Ловля сверху высоко летящих мячей без прыжка, в прыжке с последующим подтягиванием мяча к груди, животу. Ловля сбоку. Ловля в падении: без фазы полета и с фазой полета. Быстрый подъем после приземления. Игра на выходе. Отбивание мяча кулаком одной или двумя руками: от плеча, из-за головы, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча: через верхнюю перекладину одной или двумя руками, в падении.

Броски мяча: одной рукой, сверху, сбоку, снизу, бросок двумя руками.

Изучение, совершенствование тактики игры.

Тактика игры в нападении.

Индивидуальная тактика: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля, ведение, обводка с изменением скорости движения, с изменением направления, с помощью финтов, удары по воротам, передачи.

Групповая тактика: комбинации при стандартных положениях (аутах, угловых, свободных, штрафных ударах).

Комбинации: “игра в стенку”, “скрещивание”, “забегание”, игра в одно касание, смена мест.

Командная тактика: быстрое, позиционное нападение. Системы игры: 1 – 2 – 1, 3 – 1, 2 – 2.

Тактика игры в защите:

Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание, перехват. Против игрока с мячом: отбор.

Групповая тактика: страховка, противодействие комбинациям “стенка”, “скрещивание”, “забегание”.

Построение “стенки”.

Командная тактика: защита против быстрого, позиционного нападения. Зонная защита, личная защита, прессинг, комбинированная защита. Тактические системы игры: 3 – 1, 2 – 2, 4 – 0, 1-2-1.

Тактика игры вратаря.

Действия в обороне: 1) действия в воротах (выбор позиции), 2) знание излюбленных направлений ударов данного нападающего, 3) знание сильных и слабых сторон своих действий, 4) действия на выходах.

Действия в атаке: организация атаки при вбрасывании мяча, руководство действиями партнеров.

Тактика полевых игроков:

в нападении, защите уметь выполнять обязанности на своем месте по избранной тактической схеме;

в нападении: уметь выбрать место и освободиться от опеки для получения мяча; выиграть единоборство, применяя обводку;

взаимодействие с партнером в атаке при численном преимуществе над защитниками, при равном соотношении сил;

своевременная и точная передача мяча открывшемуся партнеру, выбрать место вблизи ворот соперника, завершить атаку ударом по воротам; атаковать со сменой и без смены мест; выполнять простейшие комбинации при начале игры, при угловом, ауте, при свободном и штрафном ударах;

в защите: уметь играть “зону”, персональную опеку, прессинг, комбинированную оборону; бороться и отбирать мяч; подстраховать партнера; правильно занимать позицию при атаке соперника флангом и через центр; действовать при введении мяча в игру из стандартных положений; взаимодействовать с вратарем.

Специальная медицинская группа

Основная гимнастика. Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног; упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах (гибкости); упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической стенке; комбинированные упражнения на скамейке и стенке; упражнения с использованием других гимнастических снарядов; комбинированные упражнения с использованием нескольких снарядов.

Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности; упражнения в равновесии; упражнения в лазании по канату; подтягивание на перекладине из виса хватом сверху; поднимание и переноска груза: гимнастических снарядов, людей; упражнения с использованием отягощений; опорные прыжки, прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки через препятствия, прыжки вверх.

Акробатические упражнения: группировка; перекаты; кувырки в группировке, длинный кувырок; переворот в сторону; мост, полушпагат, стойка на лопатках; стойка на голове и руках, стойка на руках с поддержкой или у стены.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка): ходьба и бег, упражнения потягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для различных частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема № 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры.
2. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
4. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
5. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие.
6. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
7. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

Тема № 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности .

1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
5. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
6. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема №3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

1. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
3. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.
4. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
5. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема № 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий..

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
2. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
3. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
4. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
5. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.
6. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Тема №5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

1. Определение понятия ППФП. Ее цели, задачи, средства.
2. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП.
3. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
4. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
5. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.
6. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.
7. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

4.1 Основная литература

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура : [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Евсеев .— Изд. 6-е, доп. и испр. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2010 .— 446 с. : ил. ; 21 см .— (Высшее образование) .— Библиогр. в конце гл. — ISBN 978-5-222-15572-1.
2. Вайнер Э. Н. Валеология: [учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050600-Педагогика] / Э. Н. Вайнер - Москва: Флинта, 2011 - 445, [1] с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме на-

правлений и специальностей в области физической культуры и спорта] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков - Москва: КноРус, 2012 - 240 с.

4.2 Дополнительная литература

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура"] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .— 7-е изд., стер. — М. : Академия, 2009 .— 480 с. : ил. ; 21 см .— (Высшее профессиональное образование, Педагогические специальности) .— Библиогр.: с. 472-473 .— ISBN 978-5-7695-6214-3.

2. Ерофеева О. И. Индивидуальные занятия со студентами специального медицинского отделения: [учебно-методическое пособие для студ. всех форм обучения, обуч. по всем напр. и специальностям] / О. И. Ерофеева, Л. Н. Михайлова - Уфа : УГАТУ, 2013 - 168 с.

3. Организация физической культуры и спорта в образовательных учреждениях высшего профессионального образования", круглый стол. Рекомендации круглого стола на тему "Организация физической культуры и спорта в образовательных учреждениях высшего профессионального образования" [[Текст]] : [утверждены решением Комитета Совета Федерации по социальной политике от 24.04.2012 г., № 3.8-09/650] // Администратор образования .— 2012 .— № 12 .— С. 7-10 .— (Официальные документы) (Политика) .

4.3. Интернет-ресурсы (электронные учебно-методические издания, лицензионное программное обеспечение)

На сайте библиотеки УГАТУ <http://library.ugatu.ac.ru/> в разделе «Информационные ресурсы», подраздел «Доступ к БД» размещены ссылки на интернет-ресурсы.

4.4 Методические указания к практическим занятиям

Методика проведения практических занятий отражена в поурочных планах и план-конспектах по видам спорта.

5. Образовательные технологии

Перечень, используемых в учебном процессе образовательных технологий:

1. Работа в команде – совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

2. Проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.

3. Контекстное обучение – мотивация студентов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением.

4. Обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности студента за счет ассоциации и собственного опыта с предметом изучения.

Перечень, используемых образовательных технологий проведения лекционных занятий:

Лекция классическая – систематическое, последовательное, монологическое изложение учебного материала.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование учебного помещения	Расположение	Перечень основного оборудования и инвентаря
Верхний игровой зал	3 корп.	Стенка шведская, ворота гандбольные, ворота мини футбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи

		футбольные, гандбольные, волейбольные, скамейки гимнастические
Зал борьбы	3 корп.	Ковер борцовский, стенка шведская, 2 тренажера, гимнастическая скамейка, канат гимнастический, штанги, гири
Зал бокса	3 корп.	Ринг, мешки боксерские, перчатки боксерские, штанги, скакалки, весы, метроном
Зал аэробики и настольного тенниса	3 корп.	Стенка шведская, музыкальный центр, пенки, столы для настольного тенниса (4 шт.), гантели
Нижний игровой зал	3 корп.	Щиты баскетбольные, маты для прыжков в высоту, мячи баскетбольные
Зал тяжелой атлетики	4 корп.	Тренажеры для жима лежа, жима ногами, грифы, диски, стойка для штанги, перекладина, помост резиновый
Лыжная база	4 корп.	Тренажер для укрепления мышц рук, лыжи, палки, ботинки, гири, штанги, перекладина
Зал аэробики	10 корп.	Зеркала, пенки, музыкальный центр, кассеты, диски CD
Тренажерный зал	10 корп.	Тренажеры, перекладина, пенки
Шахматный клуб	10 корп.	Доски шахматные, столы, стулья, доски шахматные настенные
Кабинеты		
Методический кабинет	3-424	Стол, стулья
Кабинет методиста	3-424	Основная документация кафедры, учебно-методическая литература
Преподавательская	3-322	Стол, стулья
Спортивный клуб	3-326	Стол, стулья, ксерокс, компьютер, спортивная документация
Кабинет заведующего кафедрой	3-323	Приемная, компьютер, ксерокс, документация, методическая литература
Преподавательская	н/зал	Стол, стулья
Раздевалки		
Мужские, 4 шт.	3 корп.	Вешалки, скамейки
Женские, 3 шт.	в/зал	Вешалки, скамейки
Мужская, 1 шт.	н/зал	Вешалки, скамейки
Женская, 2 шт.	н/зал	Вешалки, скамейки

Технические средства обучения: тренажеры, модели, компьютеры, наборы слайдов.

7. Адаптация рабочей программы для лиц с ОВЗ

Адаптированная программа разрабатывается при наличии заявления со стороны обучающегося (родителей, законных представителей) и медицинских показаний (рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Научно-методического совета по УГСН 27.00.00 Управление в технических системах

Настоящим подтверждаю, что представленный комплект аннотаций рабочих программ учебных дисциплин по направлению подготовки бакалавра
27.03.01 Стандартизация и метрология

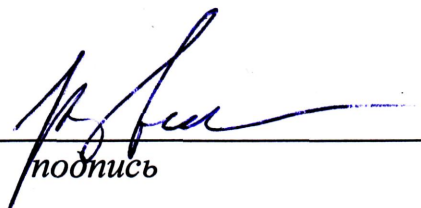
_____ (шифр и наименование образовательной программы)

по профилю (направленности) Стандартизация и сертификация

реализуемой по очной форме обучения

соответствует рабочим программам учебных дисциплин указанной выше образовательной программы.

Председатель НМС _____


подпись

Гвоздев В.Е.