МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ О.Е. КУТАФИНА (МГЮА)»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.06

год набора – 2023

Код и наименование специальности:	40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность
Уровень высшего образования:	специалитет
Специализация:	прокурорская деятельность
Форма (формы) обучения:	очная, заочная, заочная (ускоренное обучение), заочная (ускоренное обучение – группа выходного дня)
Квалификация:	юрист

Москва – 2023

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 9 от 22 марта 2023 года

Автор(ы):
Чесноков Н.Н. – доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
Козлова О.А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
Храмов Н.А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
Зулаев И.И. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
Коротаева Е.Ю. – старший преподаватель кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
Логинов С.А. – старший преподаватель кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
Пастушенко Е.Е. - старший преподаватель кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
Тарасов А.Ю. – преподаватель кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)
Размахова Е.А. - преподаватель кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
Щербаков И.В. – старший преподаватель кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).

Рецензент:
Морозов А.П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и практики физической культуры московской государственной академии физической культуры (МГАФК)

Чесноков Н.Н., Козлова О.А. и др.
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: рабочая программа дисциплины (модуля)/ *[Чесноков Н.Н., Козлова О.А. и др.]* — М.: Издательский центр Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), 2023.

Программа составлена в соответствии с требованием ФГОС ВО

© Университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА), 2023

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины_(модуля) «Элективные дисциплины (модули) физической культуры и спорта» является формирование ценностей, норм и знаний для физического и интеллектуального развития способностей человека.

Для освоения дисциплины (модуля) необходимо формирование у обучающихся физической культуры личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

К задачам освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) физической культуры и спорта» относятся:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- формирование знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- овладение приемами профилактики утомления в процессе профессиональной деятельности.
- способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- формирование способности работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные, конфессиональные и иные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности;
- формирование способности проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины (модули) физической культуры и спорта» относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины

(модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

В высших учебных заведениях «Элективные дисциплины (модули) физической культуры и спорта» представлены как дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Содержание дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) физической культуры и спорта» основывается на содержании таких предшествующих дисциплин, как «Биология», «Физическая культура», «Начальная военная подготовка», «Экология» «Концепция современного естествознания», «Основы безопасности жизнедеятельности» и создает основу для освоения таких дисциплин, как «Естественнонаучные методы и средства судебно-экспертных исследований», «Судебная медицина».

1.3. Формируемые компетенции

По итогам освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) физической культуры и спорта» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

универсальными:

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

общепрофессиональными:

ОПК-3 - способен при решении задач профессиональной деятельности применять нормы материального и процессуального права

Разделы (темы) дисциплины (модуля)	**Код и наименование формируемых компетенций**	**Индикатор достижения компетенций (планируемый результат освоения дисциплины (модуля))**
1. Спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, мини-футбол)	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; **ИУК-7.2** Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; **ИУК-7.3** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
2.Плавание	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; **ИУК-7.2** Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; **ИУК-7.3** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в раз-

		личных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
3. Лыжные гонки	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; **ИУК-7.2** Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; **ИУК-7.3** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
Атлетическая гимнастика	**ОПК-3** - способен при решении задач профессиональной деятельности применять нормы материального и процессуального права	**ИОПК 3.1** Понимает сущность норм права и нормативного правового акта, умеет определять их признаки, разграничивает нормы права и предписания ненормативного характера, умеет классифицировать правовые нормы и нормативные правовые акты **ИОПК 3.2** Определяет пределы действия нормативного правового акта **ИОПК 3.3** Знает особенности различных форм реализации права, в том числе особенности правоприменения в деятельности государственных органов **ИОПК 3.4** Умеет принимать юридически значимые решения и оформлять их в точном соответствии с нормами материального и процессуального права

В результате изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) физической культуры и спорта» обучающийся должен:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениям;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- критерии и способы оценки физического развития, физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
- правила выполнения и критерии оценки двигательных действий в выбранной физкультурно-спортивной деятельности.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений базовых видов спорта;
- оценить физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние человека;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять комплекс двигательных действий в соответствии с выбранной физкультурно-спортивной деятельностью.

владеть:

- понятийным аппаратом физической культуры и спорта для повышения эффективности аудиторных и самостоятельных практических занятий;

- навыками оценки физического развития и функционального состояния организма;

- навыками по формированию здорового образа жизни в процессе жизнедеятельности.

-двигательными навыками в выбранной физкультурно-спортивной деятельности согласно правилам соревнований

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) физической культуры и спорта» составляет составляет 328 академических часов (9,1 з.е.). Форма промежуточного контроля – зачет.

Содержание дисциплины (модуля)

Практический раздел программы реализуется на *методико-практических* и *учебно-тренировочных* занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

— преподаватель кратко объясняет задание и при необходимости использует соответствующие приемы (показ, упражнение), для достижения необходимых результатов по изучаемой теме;

— обучающиеся воспроизводят задания под наблюдением преподавателя с использованием срочного контроля;

— преподаватель оценивает качество выполнения заданий и дает методические рекомендации.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и применении разнообразных средств физической культуры и спорта.

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.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам)

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий, изучают теоретический и методический разделы по тематике курса. В конце семестра обучающиеся выполняют письменную контрольную работу (реферат) по темам, утвержденным кафедрой.

Контрольный раздел

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения умений и навыков, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели сдачи контрольных упражнений (нормативов), разрабатываемых кафедрой физического воспитания для обучающихся разных учебных групп, по избранному виду спорта.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения обучающимися конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль дает возможность выявить уровень сформированности двигательных умений и навыков в избранном виде спорта, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающегося, его психофизической подготовленности к профессиональной деятельности.

2.1. Тематические планы

Тематический план для очной формы обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, и объем (в академических часах)				Технологии образовательного процесса	Формы текущего контроля/ Форма промежуточной аттестации
		Семестр	Лекции	ПЗ	СР		
	Практические занятия по спортивным играм (настольный теннис) Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе. Повышение	(1-9) 1 2 3 4 5 6 7 8 9		(328) 26 26 26 36 36 44 54 44 36		Работа в парах, в малых группах. Обучающие и контрольно-обучающие игры	Опрос, прием и оценка контрольных заданий

	уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса						
	Практические занятия по спортивным играм (волейбол) Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола	(1-9) 1 2 3 4 5 6 7 8 9		(328) 26 26 26 36 36 44 54 44 36		Работа в парах, в малых группах. Обучающие и контрольно-обучающие игры.	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	Практические занятия по спортивным играм (баскетбол) Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами баскетбола	(1-9) 1 2 3 4 5 6 7 8 9		(328) 26 26 26 36 36 44 54 44 36		Разбор конкретных ситуаций. Работа в парах, в малых группах.	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	Практические занятия по спортивным играм (мини-футбол) Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола	(1-9) 1 2 3 4 5 6 7 8 9		(328) 26 26 26 36 36 44 54 44 36		Разбор конкретных ситуаций. Работа в парах, в малых группах.	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	Практические занятия по лыжным гонкам Освоение	(1-9) 1 2 3		(328) 26 26 26		Разбор конкретных ситуаций. Работа в парах,	Опрос, прием и оценка контрольных заданий

	двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок	4 5 6 7 8 9		36 36 44 54 44 36		в малых группах.	
	Практические занятия по спортивному плаванию Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания	(1-9) 1 2 3 4 5 6 7 8 9		(328) 26 26 26 36 36 44 54 44 36		Разбор конкретных ситуаций. Работа в парах, в малых группах. Обучающие и контрольно-обучающие игры	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	Практические задания по атлетической гимнастике Освоение двигательных умений и навыков при работе на тренажерах. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.	(1-9) 1 2 3 4 5 6 7 8 9		(328) 26 26 26 36 36 44 54 44 36		Разбор конкретных ситуаций. Работа в парах, в малых группах. Обучающие и контрольно-обучающие игры	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	Всего по ОФО			**328**			зачет

Тематический план для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной деятельности, и объем (в ак. часах)	Технология образовательного процесса	Форма текущего контроля/ Форма промежуточной аттестации
			СР		
1	Самостоятельная работа	1 2	18/36/18 18\36/18	Изучение и закрепление	Опрос, прием и оценка

	(волейбол) Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола	3 4 5	18/18/20 18/18/20 18/36/18	нового материала с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.	контрольных заданий
	(мини-футбол) Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола	1 2 3 4 5	18/36/18 18\36/18 18/18/20 18/18/20 18/36/18	Изучение и закрепление нового материала с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	(баскетбол) Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами баскетбола	1 2 3 4 5	18/36/18 18\36/18 18/18/20 18/18/20 18/36/18	Изучение и закрепление нового материала с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	(настольный теннис) Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе. Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса	1 2 3 4 5	18/36/18 18\36/18 18/18/20 18/18/20 18/36/18	Изучение и закрепление нового материала с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	Лыжная подготовка Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности	1 2 3 4 5	18/36/18 18\36/18 18/18/20 18/18/20 18/36/18	Изучение и закрепление нового материала с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.	Опрос, прием и оценка контрольных заданий

	средствами лыжных гонок				
	Практические занятия по спортивному плаванию Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания	1 2 3 4 5	18/36/18 18\36/18 18/18/20 18/18/20 18/36/18	Изучение и закрепление нового материала с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	Практические задания по атлетической гимнастике Освоение двигательных умений и навыков при работе на тренажерах. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.	1 2 3 4 5	18/36/18 18\36/18 18/18/20 18/18/20 18/36/18	Изучение и закрепление нового материала с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	Всего		**328**		

2.2.1 Занятия семинарского типа
Планы практических занятий для очной формы обучения по избранным видам спорта (328 ак. часов каждый вид спорта)

Настольный теннис.
I семестр

Практические занятия № 1-2
Тема занятия: Введение в настольный теннис
1. Состояние и развитие настольного тенниса в России
2. Обучение специальной разминке теннисиста
3. Определение уровня физического развития.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы
- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)

Практические занятия № 3-4
Тема занятия: Освоение специальных упражнений теннисиста, обучение хвату ракетки.
1. Обучение специальной разминке теннисиста
2. Изучение стоек и хваток ракетки в настольном теннисе

3. Учебная игра в настольный теннис один на один

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы
- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)

Практические занятия № 5-6)

Тема занятия: Освоение элемента жонглирование.

1. Обучение специальному терминологическому аппарату настольного тенниса
2. Освоение жонглирования мяча ладонной стороной ракетки правой рукой
3. Пробная игра в настольный теннис один на один

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы
- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)

Практические занятия № 7-8

Тема занятия: Дальнейшее обучение элементу жонглирование

1. Обучение специальному терминологическому аппарату настольного тенниса
2. Дальнейшее обучение жонглированию мяча ладонной стороной ракетки правой рукой и левой рукой
3. Игра в настольный теннис один на один ладонной стороной ракетки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы
- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)

Практические занятия № 9-10

Тема занятия: Дальнейшее обучение элементу жонглирование.

1. Основы тактики игры в настольный теннис
2. Освоение жонглирования мяча тыльной стороной ракетки
3. Игра в настольный теннис один на один

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы
- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)

Практические занятия № 11-12

Тема занятия: Дальнейшее обучение элементу жонглирование.

1. Основы тактики игры в настольный теннис
2. Освоение жонглирования мяча тыльной стороной ракетки правой и левой рукой
3. Игра в настольный теннис один на один

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы
- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)

Практические занятия № 13-14
Тема занятия: Углубленное разучивание элемента жонглирование.
1. Основы техники игры
2. Жонглирование мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки
3. Игра в настольный теннис один на один
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы
- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)

Практические занятия № 15-16
Тема занятия: Правила игры в настольный теннис
1. Ознакомление с правилами игры в настольный теннис
2. Развитие быстроты перемещений посредством специальных упражнений.
3. Пробная игра два на один в настольный теннис.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- просмотр видеоматериалов правил игры в настольный теннис используя контент YouTube

Практическое занятие № 17-18
Тема занятия: Оценка технической подготовленности (элементарных упражнений)
1. Ознакомление с правилами игры в настольный теннис
2. Развитие быстроты перемещений посредством специальных упражнений.
3. Принятие контрольных упражнений: жонглирование лицевой и тыльной стороной ракетки.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- просмотр видеоматериалов правил игры в настольный теннис используя контент YouTube

II семестр

Практическое занятие № 1-2
Тема занятия: Атакующие действия в настольном теннисе
1. Виды атакующих действий в настольном теннисе.
2. Развитие быстроты и координации движений посредством специальных упражнений.
3. Пробная парная игра в настольный теннис.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- просмотр видеоматериалов правил игры в настольный теннис используя контент YouTube;
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 3-4

Тема занятия: Контрольное тестирование физической подготовленности

1. Контрольное выполнение упражнений разминки теннисиста.
2. Принятие контрольных нормативов по физической подготовке.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

III семестр

Практические занятия № 1-2-3

Тема занятия: Ознакомление обучающихся с порядком и объемом изучения практического материала III семестра по основным элементам техники игры настольного тенниса. Ознакомление и разучивание подач и приемов мяча.

1. Техника подачи толчком
2. Упражнения на гибкость теннисиста

.***Задания для подготовки к практическому занятию:***

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 4-5-6

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Отработка техники «плоской» подачи.
2. Упражнения на развитие силы теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 7-8-9

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Отработка техники разучиваемых ранее подач.
2. Упражнения на развитие выносливости теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 10-11-12

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе
Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Игра толчком слева и справа.
2. Упражнения на развитие специальной координации теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 13-14-15

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе
Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Обучение игре в защите.
2. Упражнения на развитие быстроты перемещений теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 16-17-18

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе
Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Игра с тренером.
2. Контроль техники выполнения подач.
3. Упражнения на развитие быстроты реагирования теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр видеоматериала собственной техники игры
- изучение материала специальной литературы.

IV семестр

Практические занятия № 1-2-3

Тема занятия: Ознакомление обучающихся с порядком и объемом изучения практического материала IV семестра по элементам техники игры настольного тенниса. Ознакомление и разучивание атакующих ударов и вариантов тактики

игры.

1. Обучение атакующим ударам по линии
2. Упражнения на гибкость теннисиста

.***Задания для подготовки к практическому занятию:***

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 4-5-6

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Обучение атакующим ударам справа направо
2. Упражнения на развитие силы теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 7-8-9

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Обучение атакующим ударам слева налево
2. Упражнения на развитие выносливости теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.
-

Практическое занятие № 10-11-12

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Обучение атакующим ударам справа налево.
2. Упражнения на развитие специальной координации теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 13-14-15

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. . Обучение атакующим ударам слева направо

2. Упражнения на развитие быстроты перемещений теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 16-17-18-19)

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Игра в разных направлениях
2. Контроль техники игры (нападение и защита)
3. Упражнения на развитие быстроты реагирования теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр видеоматериала собственной техники игры
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 20-21-22-23)

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Рассмотрение различных тактических схем и их опробование.
2. Упражнения на развитие быстроты реагирования теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр видеоматериалов YOUTUBE
- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 24-25)

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Игра на счет с различными ударами
2. Оценка техники игры в защите.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 26

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Оценка уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Прием контрольных нормативов
2. Оценка техники игры в нападении.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала специальной литературы.

V семестр.

Практические занятия № 1-3

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе.

Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие силы мышц туловища и рук.
2. Игра с коротких и длинных мячей

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практические занятия № 4-6

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе в парной игре.

Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие силы мышц ног.
2. Игра в парах

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практические занятия № 7-9

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе в парной игре.

Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Отработка ударов накатом в парной игре

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 10-12

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе в парной игре.

Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие ловкости с помощью специальных упражнений
2. Отработка ударов срезкой в парной игре

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)

- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 13-15

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе в парной игре.

Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие гибкости с помощью специальных упражнений.
2. Обучение поочередным ударам левой и правой стороной ракетки

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 16-18

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе в парной игре.

Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие быстроты перемещений с помощью специальных упражнений.
2. Обучение атакующим ударам справа разной силы и направления

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

VI семестр

Практическое занятие № 1-3

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе в парной игре.

Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие концентрации внимания с помощью специальных упражнений.
2. Обучение атакующим ударам слева разной силы и направления

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 4-6

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе. Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие концентрации внимания с помощью специальных упражнений.
2. Обучение ударам подставкой

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)

- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 7-9

Тема занятия: Освоение элементам в настольном теннисе.
Повышение уровня физической подготовленности .
1. Развитие выносливости с помощью специальных упражнений.
2. Обучение подачам подрезками

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 10-12

Тема занятия: Освоение элементам в настольном теннисе.
Повышение уровня физической подготовленности .
1. Развитие выносливости с помощью специальных упражнений.
2. Обучение ударам срезкой справа

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 13-16

Тема занятия: Освоение элементам в настольном теннисе.
Повышение уровня физической подготовленности .
1. Развитие быстроты одиночного двигательного действия с помощью специальных упражнений.
2. Обучение ударам срезкой слева

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 17-20)

Тема занятия: Освоение элементам в настольном теннисе.
Повышение уровня физической подготовленности .
1. Развитие быстроты одиночного двигательного действия с помощью специальных упражнений.
2. Игра подрезками

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 21-24

Тема занятия: Освоение элементам в настольном теннисе.

Повышение уровня физической подготовленности .
1. Развитие быстроты реагирования с помощью специальных упражнений.
2. Обучение ударам накатом справа

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 25-27

Тема занятия: Оценка уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

Оценка уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Прием контрольных нормативов физической подготовленности
2. Оценка техники игры в защите.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала специальной литературы.

VII семестр

Практическое занятие № 1-4

Тема занятия: Ознакомление обучающихся с порядком и объемом изучения практического материала.

Освоение двигательных умений в настольном теннисе в парной игре.

Повышение уровня физической подготовленности .

1. Правила техники безопасности, предупреждение травм и заболеваний при занятиях настольным теннисом.
2. Развитие выносливости с помощью специальных упражнений.
3. Обучение ударам накатом слева

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 5-7

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе. Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие выносливости с помощью специальных упражнений.
2. Обучение подачам накатом слева

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 8-10

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе.

Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие взрывной силы с помощью специальных упражнений.
2. Обучение игре накатами по диагонали

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 8-10

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе. Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие взрывной силы с помощью специальных упражнений.
2. Обучение игре накатами по линии

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 11-13

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе. Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие силы с помощью специальных упражнений.
2. Обучение подачи с боковым вращением

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 14-16

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе. Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие силы с помощью специальных упражнений.
2. Обучение ударам с боковым вращением

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 17-19

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе. Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие быстроты движений с помощью специальных упражнений.
2. Обучение игре с применением ударов и подач с боковым вращением

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России

(www.ttfr.ru)

- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 20-22-23-24

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе. Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие быстроты движений с помощью специальных упражнений.
2. Обучение игре с чередованием ударов различных стилей

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

VIII семестр

Практические занятия № 1-4

Тема занятия: Ознакомление обучающихся с порядком и объемом изучения практического материала.

Дальнейшее ознакомление с основными правилами игры настольный теннис.

1. Современные правила и судейство соревнований
2. Развитие координации движений с помощью специальных упражнений.
3. Обучение подаче топ-спин.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 5-7

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе. Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие координации движений с помощью специальных упражнений.
2. Совершенствование парной игры с помощью специальных упражнений

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 8-10

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе. Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие подвижности в суставах с помощью специальных упражнений.
2. Обучение технике приемов подач разных видов

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 8-10

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе. Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие подвижности в суставах с помощью специальных упражнений.
2. Тактика быстрой атаки после «толчка»

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 11-13

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе. Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие быстроты реакции с помощью специальных упражнений.
2. Тактика быстрой атаки после подрезки и наката

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 14-16

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе. Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие быстроты реакции с помощью специальных упражнений.
2. Техника выполнения ударов по высокому мячу

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 17-19

Тема занятия: Освоение двигательных умений в настольном теннисе. Повышение уровня физической подготовленности .

1. Развитие быстроты движений с помощью специальных упражнений.
2. Обучение топ-спин справа и топ-спин слева

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 20-22

Тема занятия: Прием контрольных нормативов техники настольного тенниса и физической подготовленности.

1. Оценка физической подготовленности.
2. Оценка технической подготовленности теннисиста

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала специальной литературы

IX семестр

Практические занятия № 1-2-3

Тема занятия: Ознакомление обучающихся с порядком и объемом изучения практического материала III семестра по основным элементам техники игры настольного тенниса. Ознакомление и разучивание подач и приемов мяча.

3. Техника подачи толчком
4. Упражнения на гибкость теннисиста

.***Задания для подготовки к практическому занятию:***

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 4-5-6

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Отработка техники «плоской» подачи.
2. Упражнения на развитие силы теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 7-8-9

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Отработка техники разучиваемых ранее подач.
2. Упражнения на развитие выносливости теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 10-11-12

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Игра толчком слева и справа.
2. Упражнения на развитие специальной координации теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России

(www.ttfr.ru)

- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 13-14-15

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

1. Обучение игре в защите.
2. Упражнения на развитие быстроты перемещений теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр материалов сайта Федерации настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
- изучение материала специальной литературы.

Практическое занятие № 16-17-18

Освоение двигательных умений и навыков в настольном теннисе

Повышение уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса

4. Игра с тренером.
5. Контроль техники выполнения подач.
6. Упражнения на развитие быстроты реагирования теннисиста.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- просмотр видеоматериала собственной техники игры
- изучение материала специальной литературы.

Практические занятия
(волейбол)

I семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Ознакомление обучающихся с порядком и объемом изучения практического материала по технике и тактике волейбола. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

1. Правила техники безопасности, предупреждение травм и заболеваний при занятиях волейболом.
2. Определение уровня физического развития.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Изучение стоек и способов перемещения.

3. Обучение техники движения рук и ног при передаче сверху двумя руками.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Изучение стоек и способов перемещения.
3. Обучение последовательности движения рук и ног при выполнении передачи сверху двумя руками.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 7-8

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Изучение стоек и способов перемещения.
3. Обучение последовательности движения рук и ног при выполнении передачи сверху двумя руками вперед, над собой и за голову.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 9-10

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Изучение стоек и способов перемещения.
3. Обучение последовательности движения рук и ног при выполнении передачи сверху двумя руками в прыжке.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-12

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие силы мышц ног, туловища и рук.
2. Обучение последовательности движения рук и ног при выполнении приема снизу двумя руками.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 13-14

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Обучение технике подброса и ударного движения по мячу при выполнении

нижней прямой подачи.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 15-16

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Обучение технике подброса и ударному движению по мячу при выполнении нижней боковой подачи.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 17-18

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие ловкости и гибкости.
2. Обучение технике подброса, ударного движения по мячу при выполнении верхней прямой подачи.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 19-20

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.
2. Обучение технике приема различных видов подач.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 21-22

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие выносливости.
2. Обучение технике разбега, замаха и ударного движения при выполнении нападающего удара.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 23-24

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие выносливости.
2. Обучение технике приема нападающих уларов.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 25-26

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса.
2. Интегральная подготовка Проведение учебно-тренировочных игр.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 27

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Определение уровня физического развития.
2. Определение уровня технической подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

II семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Ознакомление обучающихся с порядком и объемом изучения практического материала II семестра по технике и тактике волейбола. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

1. История развития правил волейбола. Современные правила и судейство.
2. Определение уровня физического развития.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Обучение технике нападающего удара с собственного подбрасывания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

III семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Обучение технике нападающего удара через сетку с передачи пасующего.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе.

Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.
1. Развитие силы мышц ног, туловища и рук.
2. Обучение технике игры в защите при приеме нападающих ударов.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.
1. Развитие быстроты перемещений.
2. Обучение технике одиночного блокирования.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 7-8
Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.
1. Развитие ловкости и гибкости.
2. Обучение технике выполнения обманного нападающего удара.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 9-10
Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.
1. Определение уровня физического развития.
2. Определение уровня технической подготовки.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-12
Тема занятия: Ознакомление обучающихся с порядком и объемом изучения практического материала по технике и тактике волейбола в III семестре. Изучение современных правил волейбола.
1. Правила техники безопасности, предупреждение травм и заболеваний при занятиях волейболом.
2. Определение уровня физического развития.
3. Определение уровня технической подготовленности.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 13-14
Тема занятия: Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.
1. Развитие двигательных навыков.
2. Закрепление техники стоек и способов перемещения.
3. Закрепление техники передачи сверху двумя руками вперед и за голову.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 15-16

Тема занятия: Развитие двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие двигательных навыков.
2. Закрепление техники выполнения передачи сверху двумя руками с места и в прыжке.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 17-18

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие силы мышц ног, туловища и рук.
2. Закрепление техники выполнения приема снизу двумя руками.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

IV семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Ознакомление обучающихся с порядком и объемом изучения практического материала по технике и тактике волейбола в III семестре. Изучение современных правил волейбола.

1. Правила техники безопасности, предупреждение травм и заболеваний при занятиях волейболом.
2. Определение уровня физического развития.
3. Определение уровня технической подготовленности.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие двигательных навыков.
2. Закрепление техники стоек и способов перемещения.
3. Закрепление техники передачи сверху двумя руками вперед и за голову.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6

Тема занятия: Развитие двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие двигательных навыков.
2. Закрепление техники выполнения передачи сверху двумя руками с места и в

прыжке.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 7-8

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие силы мышц ног, туловища и рук.
2. Закрепление техники выполнения приема снизу двумя руками.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 9-10

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-12

и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Закрепление техники выполнения нижней боковой подачи.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 13-14

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие ловкости и гибкости.
2. Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи .

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 15-16

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.
2. Закрепление техники приема различных видов подач.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 17-18

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Определение уровня физического развития.
2. Определение уровня технической подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.
-

Практические занятия № 19-21

Тема занятия: Ознакомление обучающихся с порядком и объемом изучения практического материала IV семестра по технике и тактике волейбола. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

1. Современные правила и судейство.
2. Определение уровня физического развития.
3. Определение уровня технической подготовленности.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 22-24

Тема занятия: Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Закрепление техники нападающего удара с собственного подбрасывания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 25-26

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Закрепление техники нападающего удара через сетку с передачи пасующего.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 27

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Принятие контрольных нормативов

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

V семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие силы мышц ног, туловища и рук.
2. Закрепление техники нападающего удара через сетку с передачи пасу-

ющего.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-6

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Закрепление техники одиночного блокирования.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 7-10

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Закрепление техники выполнения группового блокирования.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 11-14

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие ловкости и гибкости.
2. Закрепление техники выполнения нападающего удара с передачи пасующего.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 15-18

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.
2. Закрепление техники выполнения нападающих ударов в различные зоны.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

VI семестр

Практическое занятие № 1-4

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.
2. Закрепление техники выполнения нападающих ударов с сопротивлением блока.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 5-8

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.
2. Закрепление техники приема нападающих ударов.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 9-12

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.
2. Закрепление техники приема подач.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 13-16 (8 часов)

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие выносливости.
2. Закрепление техники приема нападающих ударов.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 17-21

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса.
2. Проведение учебно-тренировочных игр по волейболу.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 22-24

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Определение уровня физического развития.
2. Определение уровня технической подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 25-27

Тема занятия: Ознакомление обучающихся с порядком и объемом изучения практического материала V семестра по технике и тактике волейбола. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.

1. Современные правила и судейство.
2. Определение уровня физического развития.

3. Определение уровня технической подготовленности.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

VII семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие силы мышц ног, туловища и рук.
2.Совешенствование техники игры в защите при приеме нападающих ударов.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2.Совешенствование техники одиночного блокирования.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2.Совешенствование техники выполнения группового блокирования.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 7-8

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие ловкости и гибкости.
2.Совешенствование техники выполнения нападающего удара.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 9-10

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.
2.Совешенствование техники выполнения нападающих ударов с сопротивлением блока.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 11-12

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.

2.Совешенствование техники выполнения нападающих ударов в различные зоны площадки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 13-14

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.

2.Совешенствование техники приема нападающих ударов.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 15-16

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.

2.Совешенствование техники приема нападающих ударов и подач.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 17-19

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие выносливости.

2.Проведение учебно-тренировочных игр.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 20-22

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса.

2.Проведение учебно-тренировочных игр.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 23-25,26,27

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Определение уровня физического развития.

2. Определение уровня технической подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

VIII семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие силы мышц ног, туловища и рук.
2. Закрепление техники выполнения приема снизу двумя руками.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Совершенствование техники выполнения нижней прямой подачи.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2. Совершенствование техники выполнения нижней боковой подачи.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 7-9

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие ловкости и гибкости.
2. . Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 10-12

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.
2. Проведение учебно-тренировочных игр по волейболу.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 13-16

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.
1. Определение уровня физического развития.
2. Определение уровня технической подготовки.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 17-18
Тема занятия: Ознакомление обучающихся с порядком и объемом изучения практического материала по технике и тактике волейбола в V11 семестре. Повторение современных правил волейбола.
1. Правила техники безопасности, предупреждение травм и заболеваний при занятиях волейболом.
2. Определение уровня физического развития.
3. Определение уровня технической подготовленности.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 19-20
Тема занятия: Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.
1. Развитие двигательных навыков.
2. Совершенствование стоек и способов перемещения.
3. Совершенствование техники передачи сверху двумя руками вперед и за голову, с места и в прыжке.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 21-22
Тема занятия: Развитие двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.
1. Развитие двигательных навыков.
2. Совершенствование техники выполнения передачи снизу двумя руками.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 23-25
Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.
1. Определение уровня физического развития.
2. Определение уровня технической подготовки.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

IX семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие силы мышц ног, туловища и рук.
2.Совешенствование техники игры в защите при приеме нападающих ударов.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2.Совешенствование техники одиночного блокирования.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты перемещений.
2.Совешенствование техники выполнения группового блокирования.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 7-8

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие ловкости и гибкости.
2.Совешенствование техники выполнения нападающего удара.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 9-10

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.
2.Совешенствование техники выполнения нападающих ударов с сопротивлением блока.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 11-12

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.
2.Совешенствование техники выполнения нападающих ударов в различные зоны площадки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 13-14

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.
2.Совешенствование техники приема нападающих ударов.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 15-16

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений.
2.Совешенствование техники приема нападающих ударов и подач.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 17-19

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие выносливости.
2.Проведение учебно-тренировочных игр.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 20-22

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса.
2.Проведение учебно-тренировочных игр.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 23-25,26,27

Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами волейбола.

1. Определение уровня физического развития.
2. Определение уровня технической подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия
(баскетбол)

I семестр

Практические занятия № 1 – 4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков игры в баскетбол. Повышение уровня физической подготовленности средствами баскетбола.

1. Историческая справка развития баскетбола как вида спорта.
2. Ознакомление с правилами соревнований по баскетболу.
3. Ознакомление и разучивание простейших технических действий с баскетбольным мячом.
4. Контрольные проверки уровня подготовленности спортсменов в выполнении тактико-технических действий игры в баскетбол.
5. Контрольные проверки в выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование техники выполнения ранее изученных действий с мячом;
- Общие развивающие упражнения (ОРУ). Скоростно-силовая подготовка. Прыжки в длину, в высоту, через скамейку, прыжки со скакалкой, прыжки с отягощением.

Практические занятия № 5 – 9

Тема занятия: Ознакомление и разучивание простейших технических действий с баскетбольным мячом.

1. ведение мяча правой и левой рукой поочерёдно;
2. передачи мяча партнёру от груди, из-за головы одной рукой и двумя руками;
3. броски по кольцу с различных дистанций (одной и двумя руками).
4. ОРУ. Скоростно-силовая подготовка. Прыжки в длину, в высоту, через скамейку, прыжки со скакалкой, прыжки с отягощением.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОРУ. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 10 – 14

Тема занятия: Ознакомление и разучивание простейших технических действий с баскетбольным мячом.

1. совершенствование навыков владения мячом;
2. ведение мяча правой и левой рукой поочерёдно;
3. передачи мяча партнёру от груди, из-за головы одной рукой и двумя руками;
4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 15 – 18

Тема занятия: Товарищеские встречи сборных команд с различным

уровнем подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- совершенствование двигательных навыков в выполнении бросков по кольцу из различных положений;
- ОФП, скоростно-силовая подготовка.

II семестр

Практические занятия № 1 – 3

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

1. Формирование командных действий игры в баскетбол:
- игра в парах;
- игровые действия 2-х, 3-х, и более игроков.
2. Скоростно-силовая подготовка. Прыжки в длину, в высоту, через скамейку, прыжки со скакалкой, прыжки с отягощением.
3. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км.
4. Контрольные проверки уровня подготовленности спортсменов в выполнении тактико-технических действий игры в баскетбол.
5. Контрольные проверки в выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- совершенствование двигательных навыков в выполнении бросков по кольцу из различных положений;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 4

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

1. Формирование командных действий игры в баскетбол, игровые действия 2-х,

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- совершенствование двигательных навыков в выполнении бросков по кольцу из различных положений;

III семестр

Практические занятия № 1 – 4

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и дей-

ствий игры в баскетбол.

1. Формирование командных действий игры в баскетбол, игровые 3-х, и более игроков.

2. ОРУ. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и с отягощениями.

3. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- совершенствование двигательных навыков в выполнении бросков по кольцу из различных положений;
- ОРУ. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 5 – 9

Тема занятия: Товарищеские встречи сборных команд с различным уровнем подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 10 – 15

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

1. Формирование командных действий игры в баскетбол:

- игра в парах;
- игровые действия 2-х, 3-х, и более игроков.

2. ОРУ. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и отягощений.

3. Скоростно-силовая подготовка. Прыжки в длину, в высоту, через скамейку, прыжки со скакалкой, прыжки с отягощением.

4. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км.

5. Контрольные проверки уровня подготовленности спортсменов в выполнении тактико-технических действий игры в баскетбол.

6. Контрольные проверки в выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 16 – 18

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и дей-

ствий игры в баскетбол.

1. Формирование командных действий игры в баскетбол, игровые действия 2-х игроков.

4. ОФП. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и с отягощениями.

5. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

IV семестр

Практические занятия № 1 – 3

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

1. Формирование 3-х, и более игроков.

6. ОФП. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и с отягощениями.

7. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 4 – 9

Тема занятия: Товарищеские встречи сборных команд с различным уровнем подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

1. совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
2. ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 10 – 26

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

1. Формирование командных действий игры в баскетбол:

- игра в парах;
- игровые действия 2-х, 3-х, и более игроков.

2. ОРУ. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и отягощений.

3. Скоростно-силовая подготовка. Прыжки в длину, в высоту, через

скамейку, прыжки со скакалкой, прыжки с отягощением.

4. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км.

5. Контрольные проверки уровня подготовленности спортсменов в выполнении тактико-технических действий игры в баскетбол.

6. Контрольные проверки в выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практическое занятие № 27

Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами баскетбола.

1. Определение уровня физического развития.
2. Определение уровня технической подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

V семестр

Практические занятия № 1 – 18

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

1. Формирование командных действий игры в баскетбол, игровые действия 2-х, 3-х, и более игроков.

8. ОФП. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и с отягощениями.

9. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- совершенствование двигательных навыков в выполнении бросков по кольцу из различных положений;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

VI семестр

Практические занятия № 1 – 17

Тема занятия: Товарищеские встречи сборных команд с различным уровнем подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;

- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 18 – 27

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

1. Формирование командных действий игры в баскетбол:
- игра в парах;
- игровые действия 2-х, 3-х, и более игроков.
2. ОРУ. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и отягощений.
3. Скоростно-силовая подготовка. Прыжки в длину, в высоту, через скамейку, прыжки со скакалкой, прыжки с отягощением.
4. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км.
5. Контрольные проверки уровня подготовленности спортсменов в выполнении тактико-технических действий игры в баскетбол.
6. Контрольные проверки в выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

VII семестр

Практические занятия № 1 – 10

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

1. Формирование командных действий игры в баскетбол, игровые действия 2-х, 3-х, и более игроков.
2. ОФП. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и с отягощениями.
3. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- совершенствование двигательных навыков в выполнении бросков по кольцу из различных положений;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 11 – 21

Тема занятия: Товарищеские встречи сборных команд с различным уровнем подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 22 – 25,26,27

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

7. Формирование командных действий игры в баскетбол:

- игра в парах;
- игровые действия 2-х, 3-х, и более игроков.

8. ОРУ. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и отягощений.

9. Скоростно-силовая подготовка. Прыжки в длину, в высоту, через скамейку, прыжки со скакалкой, прыжки с отягощением.

10. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км.

11. Контрольные проверки уровня подготовленности спортсменов в выполнении тактико-технических действий игры в баскетбол.

12. Контрольные проверки в выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

VIII семестр

Практические занятия № 1 – 7

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

3. Формирование командных действий игры в баскетбол, игровые действия 2-х, 3-х, и более игроков.

4. ОФП. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и с отягощениями.

4. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- совершенствование двигательных навыков в выполнении бросков по кольцу из различных положений;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 8 – 15

Тема занятия: Товарищеские встречи сборных команд с различным уровнем подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 16 – 19

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

13. Формирование командных действий игры в баскетбол:

- игра в парах;
- игровые действия 2-х, 3-х, и более игроков.

14. ОРУ. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и отягощений.

15. Скоростно-силовая подготовка. Прыжки в длину, в высоту, через скамейку, прыжки со скакалкой, прыжки с отягощением.

16. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км.

17. Контрольные проверки уровня подготовленности спортсменов в выполнении тактико-технических действий игры в баскетбол.

18. Контрольные проверки в выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 20 – 22

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

5. Формирование командных действий игры в баскетбол, игровые действия 2-х, 3-х, и более игроков.

6. ОФП. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и с отягощениями.

5. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- совершенствование двигательных навыков в выполнении бросков по кольцу из различных положений;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 23 – 25

Тема занятия: Товарищеские встречи сборных команд с различным уровнем подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

IX семестр

Практические занятия № 1 – 7

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

7. Формирование командных действий игры в баскетбол, игровые действия 2-х, 3-х, и более игроков.
8. ОФП. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и с отягощениями.
6. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- совершенствование двигательных навыков в выполнении бросков по кольцу из различных положений;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 8 – 15

Тема занятия: Товарищеские встречи сборных команд с различным уровнем подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 16 – 19

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

19. Формирование командных действий игры в баскетбол:

- игра в парах;
- игровые действия 2-х, 3-х, и более игроков.

20. ОРУ. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и отягощений.
21. Скоростно-силовая подготовка. Прыжки в длину, в высоту, через скамейку, прыжки со скакалкой, прыжки с отягощением.
22. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивно-

сти 3 – 5 км.

23. Контрольные проверки уровня подготовленности спортсменов в выполнении тактико-технических действий игры в баскетбол.

24. Контрольные проверки в выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 20 – 22

Тема занятия: Совершенствование техники выполнения приёмов и действий игры в баскетбол.

9. Формирование командных действий игры в баскетбол, игровые действия 2-х, 3-х, и более игроков.

10. ОФП. Выполнение упражнений для развития силы, силовой выносливости с использованием упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах и с отягощениями.

7. Развитие общей выносливости (бег слабой и средней интенсивности 3 – 5 км).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- совершенствование двигательных навыков в выполнении бросков по кольцу из различных положений;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия № 23 – 25

Тема занятия: Товарищеские встречи сборных команд с различным уровнем подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- совершенствование навыков выполнения двигательных действий с мячом;
- ОФП. Скоростно-силовая подготовка.

Практические занятия(мини-футбол)

I семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Краткая историческая справка о зарождении, становлении и развитии мини-футбола в России и мире.
2. Знакомство с тактикой игры: общее понятие и классификация, функции игроков.
3. Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях футбо-

лом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Обучение навыков техники передвижения футболиста, удара серединой подъема, ведения мяча носком.
2. Обучение технике ударов по летящему мячу внутренней частью подъема.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Обучение навыков техники ведения мяча носком, удара внутренней стороной стопы, остановки мяча подошвой.
2. Обучение технике ударов по летящему мячу серединой подъема.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 7-8

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Развитие быстроты.
2. Обучение технике остановки мяча с переводом.
3. Обучение навыков техники удара по мячу внутренней частью подъема и ведения мяча внутренней стороной стопы

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 9-10

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Краткая историческая справка о зарождении, становлении и развитии мини-футбола в России и мире.

2.Знакомство с тактикой игры: общее понятие и классификация, функции игроков.

3. Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях футболом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-12

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Обучение навыков техники удара серединой подъема, удара внутренней стороной стопы.
2. Обучение технике ударов по летящему мячу внутренней частью подъема.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 13-14

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Обучение навыков техники ведения мяча носком, удара внутренней стороной стопы, остановки мяча подошвой.
2. Обучение технике ударов по летящему мячу серединой подъема.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 15-16

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1.Развитие быстроты.
2. Обучение технике остановки мяча с переводом.
3. Обучение навыков техники удара по мячу внутренней частью подъема и ведения мяча внутренней стороной стопы

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 17-18

Тема занятия: Учебная игра 5на5.

II семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Знакомство с техникой игры: общее понятие и классификация, функции игроков.
2. Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях футболом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Закрепление навыков техники удара по мячу серединой лба с места, остановки мяча грудью.
2. Обучение технике обманных движений.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

III семестр (

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Закрепление навыков техники остановки мяча грудью, обучение технике вбрасывания мяча.
2. Обучение технике отбора мяча.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Основы методики самостоятельных занятий по мини-футболу.
2. Развитие физических качеств с использованием элементов мини-футбола.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Знакомство с техникой игры: общее понятие и классификация, функции игроков.
2. Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях футболом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 7-9

Тема занятия: Учебная игра 5 на 5.

1.Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях футболом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 10-11

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Краткая историческая справка о зарождении, становлении и развитии мини-футбола в России и мире.
2. Знакомство с технико-тактической подготовкой игры в футбол: общее понятие и классификация, функции игроков.

3. Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях футболом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 12-13

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Скоростно-силовая подготовка. Закрепление навыков техники ведения мяча средней частью подъема.
2. Вбрасывание мяча из-за головы. Обучение технике отбора мяча.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 14-15

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Закрепление навыков техники удара по мячу носком, ведения мяча внешней частью подъема, ударов по мячу внутренней частью подъема.
2. Обучение технике ударов по мячу головой в прыжке и в падении.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 16-17

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Определения уровня овладения практическими умениями и навыками в футболе.
2. Развитие выносливости средствами футбола.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

IV семестр

Практические занятия № 1

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Развитие быстроты.
2. Обучение технике остановки мяча с переводом.
3. Закрепление навыков техники удара по мячу внутренней частью подъема и ведения мяча внутренней стороной стопы.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 2-3

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе.

Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.
1.Скоростно-силовая подготовка. Закрепление навыков техники ведения мяча средней частью подъема.
2.Вбрасывание мяча из-за головы. Обучение технике отбора мяча.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 4-5
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.
1. Закрепление навыков техники удара по мячу носком, ведения мяча внешней частью подъема, ударов по мячу внутренней частью подъема.
2. Обучение технике ударов по мячу головой в прыжке и в падении.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 6-7
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.
1. Развитие быстроты.
2. Обучение технике остановки мяча с переводом.
3. Закрепление навыков техники удара по мячу внутренней частью подъема и ведения мяча внутренней стороной стопы.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.
-

Практические занятия № 8-10
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.
1. Развитие быстроты. Обучение технике остановки мяча с переводом.
2. Закрепление навыков техники удара по мячу внутренней частью подъема и ведения мяча внутренней стороной стопы.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-14
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.
1. Закрепления навыков техники удара по мячу средней частью подъема, удара по мячу серединой лба с места, остановки опускающегося мяча подошвой.
2. Развитие координационных способностей средствами мини-футбола.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 15-19
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе.

Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.
1. Закрепления навыков техники удара по мячу серединой лба с места, остановки мяча грудью.
2. Обучение технике обманных движений (финтов).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 20-24

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.
1. Закрепление навыков техники удара и остановки мяча внутренней стороной стопы, ведения мяча средней частью подъема.
2. Обучение технике остановки мяча с переводом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 25

Тема занятия: Учебная игра 5 на 5.

Практическое занятие № 26-27

Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.
1. Определение уровня физического развития.
2. Определение уровня технической подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

V семестр

Практические занятия № 1-5

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.
1. Обучение зонной системе защиты 2-2.
2. Развитие физических качеств с использованием элементов футбола.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 6-9

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.
1. Закрепления навыков техники удара по мячу средней частью подъема, удара по мячу серединой лба с места, остановки опускающегося мяча подошвой.
2. Развитие координационных способностей средствами мини-футбола.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 10-13

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Закрепления навыков техники удара по мячу серединой лба с места, остановки мяча грудью.
2. Обучение технике обманных движений (финтов).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 14-18

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Закрепление навыков техники удара и остановки мяча внутренней стороной стопы, ведения мяча средней частью подъема.
2. Обучение технике остановки мяча с переводом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

VI семестр

Практические занятия № 1-5

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Обучение зонной системе защиты 2-2.
2. Развитие физических качеств с использованием элементов футбола.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 6-10

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Закрепления навыков техники удара по мячу средней частью подъема, удара по мячу серединой лба с места, остановки опускающегося мяча подошвой.
2. Развитие координационных способностей средствами мини-футбола.

Задания для подготовки к практическому занятию:

-изучение материала учебников из списка литературы

Практическое занятие № 11-14

Тема занятия: Учебная игра 5 на 5.

Практические занятия № 15-16

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Общее понятие и классификация игры в мини-футбол, функции игроков по позициям на площадке.
2. Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях футболом.

1. Совершенствование техники остановки мяча с переводом. Закрепление навыков техники удара по мячу внутренней частью подъема и ведения мяча внутренней стороной стопы.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 17-18

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Закрепления навыков техники удара по мячу средней частью подъема, удара по мячу серединой лба с места, остановки опускающегося мяча подошвой.
2. Изучение технике обманных движений (финтов) в мини-футболе.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 19-20

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование навыков техники удара по мячу серединой лба с места, остановки мяча грудью.
2. Развитие технике обманных движений (финтов) в мини-футболе.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 21-22

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование техники удара и остановки мяча внутренней стороной стопы, ведения мяча средней частью подъема.
2. Развитие выносливости средствами мини-футбола. Обучение технике остановки мяча с переводом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 23-24

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование зонной системы защиты 2-2.
2. Развитие физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 25-26

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование зонной системы защиты 2-2.
2. Развитие физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 27

Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Определение уровня физического развития.
2. Определение уровня технической подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

VII семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование зонной системы защиты 2-2.
2. Развитие физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 3-4

Тема занятия: Контрольная игра 5 на 5.

Практические занятия № 5-6

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование техники удара и остановки мяча внутренней стороной стопы, ведения мяча средней частью подъема.
2. Развитие выносливости средствами мини-футбола. Обучение технике остановки мяча с переводом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 7-8

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование зонной системы защиты 2-2.

2. Развитие физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 9-10

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование зонной системы защиты 2-2.
2. Развитие физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-12

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование зонной системы защиты 2-2.
2. Развитие физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 13-14

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование зонной системы защиты 2-2.
2. Развитие физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 15-16

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование зонной системы защиты 2-2.
2. Развитие физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 17-19

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Общее понятие и классификация игры в мини-футбол, функции игроков по позициям на площадке.
2. Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях футбо-

лом.

3. Совершенствование техники остановки мяча с переводом. Закрепление навыков техники удара по мячу внутренней частью подъема и ведения мяча внутренней стороной стопы.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 20-22

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Закрепления навыков техники удара по мячу средней частью подъема, удара по мячу серединой лба с места, остановки опускающегося мяча подошвой.
2. Изучение технике обманных движений (финтов) в мини-футболе.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 23-24

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Развитие быстроты. Обучение технике остановки мяча с переводом.
2. Закрепление навыков техники удара по мячу внутренней частью подъема и ведения мяча внутренней стороной стопы.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 25-27

Тема занятия: Контрольная игра 5 на 5

VIII семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование техники удара и остановки мяча внутренней стороной стопы, ведения мяча средней частью подъема.
2. Развитие выносливости средствами мини-футбола. Обучение технике остановки мяча с переводом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование зонной системы защиты 2-2.
2. Развитие физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование техники удара и остановки мяча внутренней стороной стопы, ведения мяча средней частью подъема.
2. Развитие выносливости средствами мини-футбола. Обучение технике остановки мяча с переводом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 7-9

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование зонной системы защиты 2-2.
2. Развитие физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 10-12

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование зонной системы защиты 2-2.
2. Развитие физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 13-15

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование зонной системы защиты 2-2.
2. Развитие физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 16-17

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

3. Совершенствование зонной системы защиты 2-2.
4. Развитие физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

IX семестр

Практические занятия № 18-19

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование техники удара и остановки мяча внутренней стороной стопы, ведения мяча средней частью подъема.
2. Развитие выносливости средствами мини-футбола. Обучение технике остановки мяча с переводом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 20-21

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Совершенствование зонной системы защиты 2-2.
2. Развитие физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 22-25

Освоение двигательных умений и навыков в мини-футболе. Повышение уровня физической подготовленности средствами мини-футбола.

1. Определение уровня физического развития.
2. Определение уровня технической подготовки. Контрольная игра 5 на 5.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия (лыжные гонки)

I семестр

Практические занятия № 1-4

Тема занятия: Терминология и классификация в лыжном спорте.

1. Оборудование и разновидности лыжных баз
2. Основной инвентарь и вспомогательные средства для обучения обучающихся передвижению на лыжах.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

<u>Практические занятия № 5-8</u>

Тема занятия: Выбор и подготовка инвентаря к практическим занятиям и соревнованиям.

1. Классификация лыж; элементы лыж.
2. Лыжные палки (виды и особенности эксплуатации).
3. Одежда и снаряжение лыжника.
4. Лыжные мази и требования к ним.
5. Лыжные трассы, их выбор и подготовка к проведению учебных занятий и соревнований.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- Выбор лыж, палок в зависимости от роста, веса тела, температуры воздуха;
- Способы смазки лыж;
- Подготовка лыж к учебным занятиям;
- Подготовка одежды к учебным занятиям.

<u>Практические занятия № 9-13</u>

Тема занятия: Начальное обучение лыжной технике «школа лыжника».

1. Задачи и последовательность изучения упражнений «школа лыжника».
2. Требования к технике выполнения упражнений.
3. Выбор и подготовка места для выполнения упражнений «школы».
4. Объяснение, показ, анализ и причины ошибок при выполнении упражнений.
5. Упражнения на месте:
a) повороты на месте
b) повороты переступанием вокруг пяток и носков.
c) повороты махом влево, вправо.
d) повороты прыжком.
e) повороты с опорой на палки и т.д.
6. Передвижение шагами и прыжками в одну и другую стороны

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

<u>Практические занятия № 14-18</u>

Тема занятия: Оздоровительный эффект от проведения занятий, прогулок, походов и бега на лыжах.

1. Меры безопасности.
2. Выбор мест для проведения: походов, прогулок, экскурсий на лыжах, бега на лыжах.
3. Учет спортивной подготовленности.
4. Учет метеоусловий, качества лыжни, атмосферного давления, силы ветра, подготовки лыж и т.д.
5. Проведение тренировочных занятий при подготовке к походам на лыжах.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

II семестр

Практические занятия № 1-4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках.

1. Подводящие упражнения для овладения техникой попеременного 2-х ш. хода.
2. Упражнения на месте: для рук; для ног; согласование движений рук и ног.
3. Упражнения в движении:

a) с работой рук (вынос вперед).

b) Упражнения в гору с работой рук и ног (имитационные упражнения без палок и с палками).

c) Упражнения выполняются по разделениям, в медленном, в среднем и быстром темпе.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

III семестр

Практические занятия № 1-4

Тема занятия: Основные методы и методики обучения технике передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом и организация занятий.

1. Методика и организация обучению технике передвижения на лыжах.
2. Методы обучения и приемы, используемые в процессе овладения техникой передвижения на лыжах.
3. Этапы обучения.
4. Предупреждение и исправление ошибок.
5. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
6. Выбор и подготовка места к проведению занятий.
7. Учет возрастных, половых особенностей и подготовленности занимающихся.
8. Меры безопасности при проведении занятий.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-9

Тема занятия: средства и методы, применяемые в учебном процессе обучающихся по лыжной подготовке.

1. Закономерность спортивной тренировки
2. Методы спортивной тренировки:

a) Равномерный ЧСС – 120 +- 10 уд/мин для развития выносливости.

b) Переменный ЧСС - 140+- 10 уд/мин для развития быстроты – скорости.

c) Повторный ЧСС – 160 +- 10 уд/мин для развития быстроты – скорости.

d) Круговой ЧСС от 140 до 180 уд/мин для развития физических качеств.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 10-13

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.

1. Строевые упражнения на месте.
2. Строевые упражнения на месте с лыжами, с палками.
3. Обучение технике поворотов на месте.
4. Обучение технике поворотов в движении.
5. Передвижение по стадиону в равномерном темпе (ЧСС – 120 уд/мин) в зависимости от физической подготовленности.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение разделов данной программы;
- освоение материала строевых упражнений;
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 14-17

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в одновременном бесшажном ходе. Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся средствами легкой атлетики.

1. Упражнения на месте:

a) Для рук
b) Для ног
c) Согласование движений рук и ног

2. Упражнения в движении:

a) Согласованность работы рук и ног
b) Упражнения выполняются в медленном, среднем и быстром темпе
c) Имитационные упражнения в гору различной крутизны

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 18

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в одновременном одношажном ходе. Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся средствами легкой атлетики.

1. Имитационные упражнения на месте:

a) Для рук (вынос вперед)

2. Имитационные упражнения в движении:

a) Для рук (вынос вперед)
b) Для ног (отталкивание)
c) Согласование движений рук и ног

IV семестр

Практические занятия № 1-4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в одновременном одношажном ходе. Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся средствами легкой атлетики.

3. Имитационные упражнения на месте:

b) Для рук (вынос вперед)

c) Для ног

d) Согласование движений рук и ног

e) Упражнения выполняются в различном темпе

4. Имитационные упражнения в движении:

d) Для рук (вынос вперед)

e) Для ног (отталкивание)

f) Согласование движений рук и ног

g) Упражнения выполняются в различном темпе

h) Имитация работы рук с отягощением (резиновый амортизатор)

i) Имитация работы ног с отягощением (резиновый амортизатор)

j) Передвижение (бег) по стадиону в равномерном темпе (ЧСС – 120 уд/мин) в зависимости от физической подготовленности.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение разделов данной программы;
- освоение материала 5-й темы лекций;
- изучение материала учебников из списка литературы.

<u>Практические занятия № 5-9</u>

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в одновременном двушажном ходе. Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся средствами легкой атлетики.

1. Имитационные упражнения на месте:

f) Для рук (вынос вперед)

g) Для ног

h) Согласование движений рук и ног

i) Упражнения выполняются в различном темпе

2. Имитационные упражнения в движении без палок.
3. Имитационные упражнения в движении с палками.
4. Упражнения выполняются в различном темпе.
5. Передвижение на лыжах по равнинной местности одновременными ходами:

a) Бесшажным

b) Одновременным одношажным

c) Одновременным двушажным

d) Передвижение на лыжах в равномерном темпе (ЧСС – 120 уд/мин) в зависимости от физической подготовленности.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

<u>Практические занятия № 10-26</u>

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков при передвижении

на лыжах в гору ступающим шагом. Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся средствами передвижения на лыжах.

1. Имитационные упражнения на месте.
2. Имитационные упражнения в движении.

a) В медленном темпе.
b) В среднем темпе.
c) В быстром темпе по разделениям в зависимости от длины шага и скольжения лыж.
d) Имитационные упражнения выполняются без палок.
e) Имитационные упражнения выполняются с согласованием работы рук и ног.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 27

Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок

1. Определение уровня физического развития.
2. Определение уровня технической подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

V семестр

Практические занятия № 1-18

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков при передвижении на лыжах скользящими шагами. Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся средствами передвижения на лыжах.

1. Имитационные упражнения на месте без лыж.
2. Имитационные упражнения в движении без палок на одной лыже.
3. Имитационные упражнения выполняются без палок на обеих лыжах.
4. Имитационные упражнения (отталкивания только руками) с палками.
5. Согласование работы (отталкивание) руками и ногами. Передвижение на лыжах в равномерном темпе (ЧСС – до 120 уд/мин) в зависимости от физической подготовленности.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

VI семестр

Практические занятия № 1-17

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков при передвижении на лыжах в подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся средствами передвижения на лыжах.

1. Имитационные упражнения на месте без палок.
2. Имитационные упражнения на месте с палками.

3. Имитационные упражнения на месте с палками в движении.
4. Имитационные упражнения на лыжах в движении.
5. Специальные упражнения на глубоком снегу.
6. Все упражнения выполняются в медленном темпе. Передвижение на лыжах в равномерном темпе (ЧСС – до 120 уд/мин) в зависимости от физической подготовленности.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 18-25

Тема занятия: Организация и проведение учебных занятий с задачей развития скоростной выносливости. Повышение уровня развития специальных качеств (повторный метод тренировки).

1. Выполнение повторной работы с максимальной скоростью.
2. Выполнение физической нагрузки с предельной интенсивностью.
3. Между повторениями (промежуток отдыха) активный.
4. Длина отрезков в зависимости от этапа или периода подготовки.
5. Количество повторений в зависимости от уровня развития физических качеств.
6. Объем физической нагрузки в зависимости от спортивной квалификации (подготовленности).
7. Средства подготовки:

a) Бег,
b) Имитационные упражнения,
c) Передвижение на лыжах различными способами.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 26-27

Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок

1. Определение уровня физического развития.
2. Определение уровня технической подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

VII семестр

Практические занятия № 1-8

Тема занятия: Организация и проведение учебных занятий с задачей развития скоростной выносливости. Повышение уровня развития анаэробной производительности организма занимающихся (повторно-переменный метод тренировки).

1. Выполнение повторной работы с переменной интенсивностью.
2. Выполнение специальной физической нагрузки через определенный промежуток отдыха.
3. Выполнение повторной работы с переменной интенсивностью (от слабой

до предельной).
4. Общий объем нагрузки определяется индивидуально для каждого занимающегося.
5. Средства тренировки те же, что и при повторном методе.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 9-15
Тема занятия: Организация и проведение учебных занятий с задачей контроля и проверки разных сторон подготовленности занимающихся. Повышение уровня развития знаний и умений при контроле за физической нагрузкой и проверка разных сторон подготовленности.
1. Контроль в различные периоды и этапы тренировки.
2. Овладение навыками и умениями проводить проверку и контроль за развитием разных сторон подготовленности занимающихся.
3. Ведение учетной документации (спортивный дневник).
4. Умение организовать и провести анализ проделанной работы в течение годового цикла.
5. Умение сделать и внести определенные коррективы в учебный (тренировочный) процесс занимающихся.
6. Умение оценить не только по спортивным (контрольным) результатам (тестам) итоги занимающихся, но и по показателям: технической, тактической и психологической подготовки.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 16-323
Тема занятия: применение различных лыжных ходов в зависимости от внешних условий (погоды). Повышение уровня знаний по тактической подготовке.
1. Легкие условия (сила сопротивления движению составляет более 10% веса лыжника – 6-8 кг).
2. Средние условия (сила сопротивления движению составляет более 15% веса лыжника – 9-12 кг).
3. Трудные условия (сила сопротивления движению составляет более 30% веса лыжника – 18-24 кг).
4. Очень трудные условия (сила сопротивления движению составляет более 35% веса лыжника – более 25 кг).
5. Зависимость тактических действий от погодных условий.
6. Зависимость тактических действий от скольжения лыж.
7. Зависимость тактических действий от рельефа местности.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 24-25,26,27
Тема занятия: Совершенствование общей физической подготовленности. Совершенствование имитационных упражнений классических способов ходов.
1. Медленный бег (ЧСС – до 120 уд/мин).

2. Имитационные упражнения для развития силы, быстроты.
3. Подвижные игры.
4. Спортивные игры.
5. Различные упражнения из легкой атлетики для развития физических качеств.
6. Упражнения из тяжелой атлетики.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

VIII семестр

Практические занятия № 1-4

Тема занятия: Совершенствование общей физической подготовленности. Совершенствование имитационных упражнений классических способов ходов.

1. Медленный бег (ЧСС – до 120 уд/мин).
2. Имитационные упражнения для развития силы, быстроты.
3. Подвижные игры.
4. Спортивные игры.
5. Различные упражнения из легкой атлетики для развития физических качеств.
6. Упражнения из тяжелой атлетики.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-9

Тема занятия: Организация и проведение учебных занятий с задачей развития общей выносливости (равномерный метод тренировки).

1. Медленный бег (ЧСС – до 120 уд/мин).
2. Упражнения из других видов спорта.
3. Непрерывная работа с относительно равномерной интенсивностью (ходьба, бег).
4. Спортивные игры.
5. Подвижные игры.
6. Эстафеты и т.д.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 10-14

Тема занятия: Организация и проведение учебных занятий с задачей развития быстроты. Повышение уровня развития специальных качеств (быстроты).

1. Объем нагрузки в зависимости от этапа, периода подготовки и спортивной подготовленности.
2. Интенсивность физической нагрузки.
3. Характер отдыха.
4. Число повторений
5. Продолжительность интервалов отдыха.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

IX семестр

Практические занятия № 15-20

Тема занятия: Организация и проведение учебных занятий с задачей развития специальной выносливости. Повышение уровня развития специальных качеств (переменный метод тренировки).

1. Выполнение непрерывной работы с переменной интенсивностью.
2. Плавный переход от одной ее зоны к другой.
3. Замена интенсивности в диапазоне от слабой и предельной.
4. Объем нагрузки от среднего до полуторного.
5. Средства подготовки:

a) Бег,
b) Имитационные упражнения,
c) Передвижение на лыжах различными способами.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 21-23

Тема занятия: Организация и проведение учебных занятий с задачей развития быстроты. Повышение уровня развития специальных качеств (быстроты).

6. Объем нагрузки в зависимости от этапа, периода подготовки и спортивной подготовленности.
7. Интенсивность физической нагрузки.
8. Характер отдыха.
9. Число повторений
10. Продолжительность интервалов отдыха.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 24-25

Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок.

1. Определение уровня физического развития.
2. Определение уровня технической подготовки.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия
(плавание)

I семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Ознакомление с оздоровительным и лечебным значением плавания, санитарно-гигиеническими требованиями к пловцам, правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне.
2. Обучение технике плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и головы.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Изучение техники подготовительных упражнений для освоения с водной средой: передвижения по дну, погружения.
2. Изучение техники движения ног в кроле на спине.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Изучение техники согласования рук и ног при плавании кролем на спине.
2. Развитие координационных способностей средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 7-8

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Изучение техники движения ног в кроле на спине и дыхания.
2.Развитие выносливости средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 9-10

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1.Техника простого поворота .
2.Развитие выносливости средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-12

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1.Техника поворота «сальто».
2.Развитие выносливости средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 13-14

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Техника старта в плавании кролем на спине.

2.Развитие выносливости средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 15-16

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью, с выполнением поворотов.

3.Развитие выносливости средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы

Практическое занятие № 17-18 (4 часа)

Тема занятия: Прием контрольных нормативов.

II семестр

Практические занятия № 1-2 (4 часа)

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Обучение технике плавания способом кроль на груди.
2. Развитие координационных способностей средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1.Обучение технике плавания способом кроль на груди. Положение тела и головы.

2.Развитие координационных способностей средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

III семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Основные варианты и изучение техники движения рук .

2. Развитие координационных способностей средствами плавания.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1.Основные варианты и изучение техники согласования движения рук и ног в кроле на груди.
2.Развитие координационных способностей средствами плавания.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Основные варианты и изучение техники согласования движения ног и дыхания в кроле на груди.
2. Развитие координационных способностей средствами плавания.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 7-8
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1.Основы методики самостоятельных занятий по плаванию.
2.Развитие физических качеств с использованием элементов плавания
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 9-10
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1.Ознакомление с оздоровительным и лечебным значением плавания, санитарно-гигиеническими требованиями к пловцам, правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне.
2. Обучение технике плавания способом брасс. Общая характеристика способа. Положение тела и головы
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение разделов данной программы
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-12
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Изучение техники подготовительных упражнений для освоения техники способом брасс.
2. Изучение техники движения ног в плавании способом брасс.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 13-14
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Обучение правильному дыханию при плавании способом брасс.
2. Развитие координационных способностей средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 15-16
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1.Изучение техники движения ног и дыхания в брассе.
2.Развитие координационных способностей средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 17-18
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1.Техника простого поворота.
2.Развитие выносливости средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

IV семестр

Практические занятия № 1-2
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1.Техника старта.
2.Развитие выносливости средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
4. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.
5. Развитие выносливости средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании.

Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью, с выполнением поворотов.
2. Развитие выносливости средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы

Практические занятия № 7-10

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании.

Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Обучение технике плавания способом баттерфляй. Положение тела и головы.
2. Развитие координационных способностей средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-14

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании.

Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1.Обучение технике плавания способом баттерфляй. Положение тела и головы.

2.Развитие координационных способностей средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 15-18

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании.

Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1.Основные варианты и изучение техники движения рук.

2.Развитие координационных способностей средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 19-23

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании.

Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Основные варианты и изучение техники движения ног.
2. Развитие координационных способностей средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 24-26

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании.

Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания. Прием контрольных нормативов.

1. Основные варианты и изучение техники согласования движения рук и дыхания в баттерфляе.
2. Развитие координационных способностей средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 27

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания. Прием контрольных нормативов.
1. Основные варианты и изучение техники согласования движения рук, ног и дыхания в баттерфляе.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

V семестр

Практические занятия № 1-5
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Основные варианты и изучение техники согласования движения ног и дыхания в баттерфляе.
2. Развитие координационных способностей средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 6-10
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Основные варианты и изучение техники согласования движения рук, ног и дыхания в баттерфляе.
2. Развитие координационных способностей средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-15
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1.Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.
2.Развитие выносливости средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 16-18
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Изучение техники выполнения поворота при плавании баттерфляем.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

VI семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Развитие выносливости средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-7

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Изучение техники выполнения старта при плавании баттерфляем.
2. Развитие выносливости средствами плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 8-10

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Изучение техники выполнения поворотов при плавании комплексом.
2. Развитие физических качеств с использованием элементов плавания

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-12

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Ознакомление с правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне.
2. Совершенствование техники комплексного плавания. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 13-14

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

2. Совершенствование техники движения ног и рук в брассе.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 15-16

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

2. Совершенствование техники движения ног, рук и дыхания в брассе.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 17-18

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Совершенствование правильного дыхания при плавании всеми способами. Совершенствование техники согласования движений и дыхания.
2. Развитие координационных способностей средствами плавания. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение разделов данной программы;

Практические занятия № 19-20

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Совершенствование техники движения ног в плавании способом дельфин.
2. Развитие выносливости средствами плавания. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 21-22

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Совершенствование техники движения рук в плавании способом дельфин.
2. Развитие выносливости средствами плавания. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 23-24

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Совершенствование подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

2. Совершенствование техники движения ног и рук при плавании способом

баттерфляй.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 25-26
Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Техника простого поворота и старта способом кроль на спине.
2. Развитие выносливости средствами плавания. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 27
Тема занятия: Прием контрольных нормативов.

VII семестр

Практические занятия № 1-2
Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовки.
2. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4
Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Развитие скоростно-силовых возможностей.
2. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6
Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Гармоничное совершенствование основных физических качеств.
2. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 7-8

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовки.
2. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 9-10

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр.
2. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-13

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
2. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 14-15

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Укрепление здоровья, закаливание;
2. Совершенствование техники комплексного плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 16-17

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1. Ознакомление с оздоровительным и лечебным значением плавания, санитарно-гигиеническими требованиями к пловцам, правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне.
2. Совершенствование техники выполнения поворотов.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 18-19

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал.
2. Совершенствование техники движения ног и рук способом кроль на спине. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 20-21

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.
2. Совершенствование техники движения ног, рук и дыхания способом кроль на спине. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 22-23

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Совершенствование техники согласования движений ног, рук и дыхания способом кроль на груди.
2. Развитие координационных способностей средствами плавания. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 24-25,26,27

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Совершенствование техники согласования движений ног, рук и дыхания брасс.
2. Развитие координационных способностей средствами плавания. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

VIII семестр

Практические занятия № 1-3

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1. Совершенствование правильного дыхания при плавании всеми

способами. Совершенствование техники согласования движений и дыхания способом баттерфляй.

2. Развитие координационных способностей средствами плавания. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 4-6

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

1.Совершенствование техники поворота и старта способом кроль на спине.

2.Развитие выносливости средствами плавания. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 7-10

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

3. Совершенствование техники согласования движений ног, рук и дыхания способом кроль на груди.

4. Развитие координационных способностей средствами плавания. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-14

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

3. Совершенствование техники согласования движений ног, рук и дыхания брасс.

4. Развитие координационных способностей средствами плавания. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

IX семестр

Практические занятия №15-18

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

3. Совершенствование правильного дыхания при плавании всеми способами. Совершенствование техники согласования движений и дыхания способом баттерфляй.
4. Развитие координационных способностей средствами плавания. Преодоление

увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия №19-23
Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.
1.Совершенствование техники поворота и старта способом кроль на спине.
2.Развитие выносливости средствами плавания. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 24-25
Тема занятия: Прием контрольных нормативов.

Практические занятия
(атлетическая гимнастика)

I семестр

Практические занятия № 1-2
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.
Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.
1. Краткая историческая справка о зарождении, становлении и развитии тяжелоатлетических видов спорта в России и мире.
2. Общее понятие и классификация тяжелоатлетических видов спорта.
3. Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение разделов данной программы;
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.
Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Обучение технике силовых упражнений: жим лежа на горизонтальной скамейке.
2.Обучение технике силовых упражнений: жим лежа на наклонной скамейке.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1.Обучение технике силовых упражнений: жим стоя, штанга на груди.

2. Обучение технике силовых упражнений: жим сидя на скамейке, штанга на груди.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 7-8

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Обучение технике становой тяги широким хватом.

2. Обучение технике становой тяги средним хватом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 9-10

Тема занятия: Определение физической подготовленности обучающихся.

1. Прием контрольных нормативов. Скоростно-силовые способности.
2. Силовые способности.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11 -12

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Закрепление техники упражнений на развитие силы мышц спины.
2. Развитие силы мышц спины.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 13-14

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Закрепление техники становой тяги широким хватом.

2. Развитие силы мышц спины.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 15-16

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Обучение технике наклонов на тренажере.
2. Развитие силы мышц спины. Гиперэкстензия.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение разделов данной программы;
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 17

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Обучение технике упражнений для развития силы широчайшей мышцы спины.
2. Закрепление техники упражнений для развития силы широчайшей мышцы спины.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 18

Тема занятия: Определение физической подготовленности обучающихся.

1. Прием контрольных нормативов. Скоростно-силовые способности.
2. Развитие силовых способностей.

II семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Общее понятие и классификация тяжелоатлетических видов спорта.
2. Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение разделов данной программы;
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической

гимнастики.

1. Техника приседаний с отягощениями на плечах.
2. Развитие силы мышц ног. Приседания со штангой на плечах.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

III семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Развитие силы мышц ног. Приседания со штангой на груди.
2. Развитие силы мышц ног. Приседания со штангой на плечах, ноги в положении «ножницы».

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 3-4

Тема занятия: Определение физической подготовленности обучающихся.

1. Прием контрольных нормативов. Силовые способности.
2. Силовая выносливость.

Практические занятия № 5-6

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Развитие быстроты. Обучение технике упражнений для развития скоростных способностей.
2. Прыжки в «высоту» со штангой на плечах.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 7-8

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Прыжки в длину, в высоту, через скамейку, прыжки со скакалкой.
2. Прыжки с отягощением.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 9

Тема занятия: Определение физической подготовленности обучающихся.
1. Прием контрольных нормативов. Быстрота.
2. Развитие скоростно-силовых способностей.

Практические занятия № 10-11

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Общее понятие и классификация тяжелоатлетических видов спорта.
2. Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 12-13

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Закрепления техники упражнений для развития силы бицепсов и трицепсов.
2. Развитие силы бицепсов и трицепсов.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 14-15

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1.Развитие силовой выносливости. Обучение технике упражнений для развития силовой выносливости.

2.Развитие силовой выносливости. Упражнения для брюшного пресса, косых мышц живота.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 16-17

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1.Развитие силы передней поверхности и задней поверхности бедра.

2.Закрепление навыков техники выполнения упражнений для брюшного пресса, передней и задней поверхностей бедра.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 18

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1.Техника выполнения упражнения выходы на носки с отягощением на плечах.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

IV семестр

Практическое занятие № 1-2

Тема занятия: Определение физической подготовленности обучающихся.

1. Прием контрольных нормативов. Выносливость.
2. Скоростно-силовая выносливость.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Совершенствование техники силовых упражнений.

2. Развитие силовых способностей. Жим лежа, на горизонтальной скамейке.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-6

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1.Совершенствование техники упражнений на развитие силовой выносливости.

2.Упражнения для брюшного пресса, косых мышц живота, передней и задней поверхностей бедра, трапециевидных мышц.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 7-8

Тема занятия: Определение физической подготовленности обучающихся.

1. Прием контрольных нормативов.
2. Силовая выносливость.
3. Скоростная выносливость.

Практические занятия № 9-12

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Краткая историческая справка о зарождении, становлении и развитии тяжело-

атлетических видов спорта в России и мире.
2. Общее понятие и классификация тяжелоатлетических видов спорта.
3. Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение разделов данной программы;
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 13-16

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Совершенствование техники силовых упражнений: жим лежа на горизонтальной скамейке.
2. Совершенствование техники силовых упражнений: жим лежа на наклонной скамейке.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 17 – 21

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Развитие силы мышц груди: жим лежа, на горизонтальной скамейке.
2. Развитие силы мышц груди: жим лежа, на наклонной скамейке.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 22-26

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Совершенствование техники силовых упражнений: жим стоя, штанга на груди.
2. Совершенствование техники силовых упражнений: жим сидя на скамейке, штанга на груди.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 27

Тема занятия: Определение физической подготовленности обучающихся.

1. Прием контрольных нормативов. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Развитие силовых способностей.

V семестр

Практические занятия № 1-4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Развитие силы мышц плечевого пояса: жим стоя, штанга на груди.
2. Развитие силы мышц плечевого пояса: жим сидя на скамейке, штанга на груди.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-9

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Совершенствование техники становой тяги широким хватом.
2. Совершенствование техники становой тяги средним хватом.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 10-14

Тема занятия: Определение физической подготовленности обучающихся.

1. Прием контрольных нормативов. Скоростно-силовые способности.
2. Силовые способности.

Практические занятия № 15 – 18

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Закрепление техники упражнений на развитие силы мышц спины.
2. Развитие силы мышц спины.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

VI семестр

Практические занятия № 1-6

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Закрепление техники становой тяги широким хватом.

2. Развитие силы мышц спины.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 7-11

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Совершенствование техники наклонов на тренажере.
2. Развитие силы мышц спины. Гиперэкстензия.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 12-15

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Совершенствование техники упражнений для развития силы широчайшей мышцы спины.
2. Закрепление техники упражнений для развития силы широчайшей мышцы спины.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 16-17

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Общее понятие и классификация тяжелоатлетических видов спорта.
2. Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 18-19

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Совершенствование техники упражнений для развития силы бицепсов и трицепсов.
2. Развитие силы бицепсов и трицепсов.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 20-21

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Развитие силовой выносливости. Обучение технике упражнений для развития силовой выносливости.
2. Развитие силовой выносливости. Упражнения для брюшного пресса, косых мышц живота.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 22-23

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Развитие силы передней поверхности и задней поверхности бедра.
2. Совершенствование техники выполнения упражнений для брюшного пресса, передней и задней поверхностей бедра.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 24-25

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Техника выполнения упражнения выходы на носки с отягощением на плечах.
2. Развитие силовой выносливости. Развитие силы икроножных мышц.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 26-27

Тема занятия: Определение физической подготовленности обучающихся.

1. Прием контрольных нормативов. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Развитие силовых способностей.

VII семестр

Практические занятия № 1-2

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Развитие силовой выносливости. Развитие силы икроножных мышц.

2. Совершенствование техники выполнения упражнения выходы на носки с отягощением на плечах.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 3-4

Тема занятия: Определение физической подготовленности обучающихся.

1. Прием контрольных нормативов. Выносливость.
2. Скоростно-силовая выносливость.

Практические занятия № 5-6

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Совершенствование техники силовых упражнений.
2. Развитие силовых способностей. Жим лежа, на наклонной скамейке.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 7-8

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Совершенствование техники силовых упражнений.
2. Развитие силовых способностей. Жим лежа, на горизонтальной скамейке.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 9-10

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Совершенствование техники силовых упражнений.
2. Жим сидя на скамейке, штанга на груди.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-12

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Совершенствование техники силовых упражнений.
2. Развитие силы ног. Приседания с отягощениями на плечах.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 13-14

Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.
1. Совершенствование техники скоростно-силовых упражнений.
2. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки в длину с места; прыжки в «высоту»; тройные прыжки; прыжки с отягощениями.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 15-18
Тема занятия: Совершенствование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.
1. Совершенствование техники упражнений на развитие силовой выносливости.
2. Упражнения для брюшного пресса, косых мышц живота, передней и задней поверхностей бедра, трапециевидных мышц.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 19-20
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.
Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.
1. Общее понятие и классификация тяжелоатлетических видов спорта.
2. Профилактика травматизма и техника безопасности при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение разделов данной программы;
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 21-22,23,24
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.
1. Техника приседаний с отягощениями на плечах.
2. Развитие силы мышц ног. Приседания со штангой на плечах.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 25-27
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.
1. Развитие силы мышц ног. Приседания со штангой на плечах.
2. Развитие силы мышц ног. Приседания со штангой на груди.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

VIII семестр

Практическое занятие № 1-2

Тема занятия: Определение физической подготовленности обучающихся.

1. Прием контрольных нормативов. Силовые способности.
2. Силовая выносливость.

Практические занятия № 3-4

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Развитие быстроты. Обучение технике упражнений для развития скоростных способностей.
2. Прыжки в «высоту» со штангой на плечах.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 5-7

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Прыжки в длину, в высоту, через скамейку, прыжки со скакалкой.
2. Прыжки с отягощением.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 8-10

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Техника упражнений для развития силы трапециевидных мышц.
2.Развитие силы трапециевидных мышц.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 11-13

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.

Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.

1. Совершенствование техники упражнений для развития силы бицепсов и

трицепсов.
2. Развитие силы бицепсов и трицепсов.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 14-17
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.
Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.
1. Прыжки в длину, в высоту, через скамейку, прыжки со скакалкой.
2. Прыжки с отягощением.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

IX семестр

Практические занятия № 18-21
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.
Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.
1. Техника упражнений для развития силы трапециевидных мышц.
2.Развитие силы трапециевидных мышц.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 22-23
Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике.
Повышение уровня физической подготовленности средствами атлетической гимнастики.
1. Совершенствование техники упражнений для развития силы бицепсов и трицепсов.
2. Развитие силы бицепсов и трицепсов.
Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практическое занятие № 24-25
Тема занятия: Определение физической подготовленности обучающихся.
1. Прием контрольных нормативов. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Развитие силовых способностей.

2.2.3. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа для обучающихся заключается:

- в изучении отдельных тем дисциплины по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе (учебников и учебных пособий, дополнительной литературе по изучаемому разделу);

- в работе со справочниками и словарями;

- в подготовке к сдаче контрольных упражнений, нормативов;

- самостоятельная работа в виде подготовки к обучающим играм и другим активным формам участия в образовательной деятельности.

Модель (особенности) самостоятельной работы обучающихся очной формы обучения по отдельным разделам и темам дисциплины

В рамках изучения отдельных тем дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обучающемуся следует уделять внимание анализу причин низкой работоспособности, самостоятельно освоить отдельные виды физических упражнений, освоить технику различных видов спорта, методику самоконтроля состояния здоровья при занятиях физическими упражнениями. В ходе изучения курса предполагается аналитическая работа. Обучающемуся необходимо осуществить подборку учебного материала по теме практического занятия согласно перечню, который предлагается в программе, и подготовиться к темам практических занятий по учебникам, предлагаемых кафедрой в качестве литературы. Также предполагается использование ролевых и обучающих игр во время проведения практических занятий.

Виды самостоятельной работы

1. Анализ действующих нормативных правовых актов;

2. Изучение материалов о видах и формах проведения занятий физической культурой и спортом;

3. Изучение материалов о применении различных форм оценки уровня физических качеств

Практические задания:

1. Рассчитайте 4-5 индексов, характеризующих уровень физического развития на данный момент

2. Напишите план-конспект самостоятельного занятия физическими упражнениями с определенной направленностью

3. Представьте дневник самоконтроля физического состояния за один месяц

Примерная темы для самостоятельной работы

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, спорт, как социальный феномен общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
4. Элективные курсы по физической культуре и спорту в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
7. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.

8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

9. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.

10. Здоровый образ жизни и его составляющие.

11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

12. Критерии эффективности здорового образа жизни.

13. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.

14. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Влияние различных режимов и условий обучения на состояние организма обучающихся.

15. Особенности использования средств физической культуры в регулировании работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.

16. Методические принципы физического воспитания.

17. Методы физического воспитания.

18. Основы методики обучения движениям.

19. Методика начального и углубленного разучивания движения, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.

20. Основы совершенствования физических качеств.

21. Основы методики развития силовых способностей.

22. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений.

23. Методические приемы воспитания ловкости и гибкости.

24. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.

25. Разделы спортивной подготовки.

26. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи.

27. Зоны интенсивности физических нагрузок.

28. Формы занятий физическими упражнениями.

29. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.

30. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

31. Формы и содержание самостоятельных занятий.

32. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

33. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

34. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

35. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

36. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

37. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.

38. Выбор содержания, средств и методов, планирование объема и интенсивности физических нагрузок оздоровительного занятия.

39. Оборудование мест и подготовка инвентаря для проведения оздоровительного занятия.

40. Методика составления плана-конспекта оздоровительного занятия.

41. Гигиена самостоятельных занятий.

42. Содержание врачебного и педагогического контроля.

43. Соматоскопические и антропометрические методы в оценке физического развития.

44. Определение оценочных индексов физического развития.

45. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Методика проведения нагрузочных тестов.

46. Методика проведения функциональных проб, определения частоты дыхания и жизненной емкости легких для оценки функций дыхания.

47. Методика проведения проб и оценка функционального состояния нервной системы.

48. Методики определения физической работоспособности и физического состояния.

49. Методика проведения и оценка результатов тестирования уровня развития физических качеств.

50. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

51. Основные методы и показатели самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля.

52. Определение понятия "спорт".

53. Массовый спорт, его цели и задачи.

54. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований.

55. Спорт высших достижений, его цели и задачи.

56. Характеристика основных групп видов спорта.

57. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

58. Единая спортивная классификация. Олимпийские игры.

59. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, подготовленность и психические качества.

60. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.

61. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Ш. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающиеся учебных отделений по избранному виду спорта, выполнившие рабочую учебную программу, сдают контрольные упражнения и нормативы по своему виду спорта.

Критерием успешности освоения учебного материала обучающимся является экспертная оценка преподавателя посещения учебных занятий и результа-

тов соответствующих контрольных тестов по общей физической и спортивно-технической подготовленности.

В каждом семестре обучающиеся выполняют обязательные тесты контроля по физической подготовленности. Примерные тесты по общей физической и спортивно-технической подготовленности для обучающихся учебных отделений представлены ниже.

Практические нормативы по предмету «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (для подготовительной и основной медицинских групп очной формы обучения

№	Виды спорта	Нормативы	М			Ж		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	**Легкая атлетика**	**Бег 60 м, с *(обязательный норматив)***	**8,0**	**8,2**	**8,5**	**9,0**	**9,2**	**9,5**
		Бег 100 м, с **(по выбору)**	***13,2***	***14,0***	***14,5***	***16,0***	***16,7***	***17,8***
		Бег 2000 м, с (обязательный)				**9,30**	**10,30**	**11,30**
		Бег 3000 м, с (обязательный)	**11,50**	**12,40**	**13.30**			
		Метание малого мяча, м **(по выбору)**	45	38	33	30	25	20
2	**Лыжные гонки**	Техника передвижения на лыжах, спуски, подъёмы, торможения, повороты **(по выбору)**	незначительные ошибки при выполнении всех способов передвижения на лыжах (5);					
			2-4 ошибки при выполнении всех способов передвижения на лыжах (4);					
			5-8 ошибок при выполнении всех способов передвижения на лыжах (3);					
		Дистанция 5 км свободный стиль **(по выбору)**	*30.15*	*31.45*	*33.46*	-	-	-
		Дистанция 3 км свободный стиль **(по выбору)**	-	-	-	*22.30*	*24.00*	*26.01*
3	**Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)**	Техника владения мячом на месте и в движении (футбол), баллы **(по выбору)**	10	8	6	10	8	6
		Техника передвижения с мячом (баскетбол), баллы	10	8	6	10	8	6
		Техника приема (волейбол), баллы**(по выбору)**	5	4	3	5	4	3
		Техника верхней подачи мяча на точность (волейбол), баллы **(по выбору)**	5	4	3	5	4	3
4	**Плавание**	Техника плавания кролем на груди, баллы **(по выбору)**	5	4	3	5	4	3
		Техника плавания кролем на спине, баллы **(по выбору)**	5	4	3	5	4	3
		Техника плавания брассом, баллы **(по выбору)**	5	4	3	5	4	3
		Дистанция 25 м на время свободным стилем, с **(по выбору)**	**100 м и более**	**50 м**	**25 м**	**100 м и более**	**50 м**	**25 м**
5	**Общая фи-**	**Прыжки на скакалках, 1**	**130**	**100**	**70**	**140**	**110**	**80**

	зическая подготовка	**мин (обязательный норматив)**						
		Челночный бег 4х9 м. (сек) (обязательный норматив)	**10,0**	**11,0**	**12,0**	**12,0**	**13,0**	**14,0**
		Бросок набивного мяча на дальность из положения сидя (2 кг / 1 кг) (метр) по выбору	**8,0**	**7,0**	**6,0**	**7,0**	**6,0**	**5,0**
		Сгибание-разгибание рук в упоре в положении лежа (раз) (***обязательный норматив)***	**40**	**31**	**20**	***15***	***11***	***8***
	Общая физическая подготовка	***Прыжок в длину с места (см) (обязательный норматив)***	***231***	***211***	***180***	***180***	***166***	***150***
		«Пресс» (подъем и опускание туловища из положения лежа в положение сидя (кол-во раз /1мин.) (обязательный норматив)	**5 0**	**40**	**30**	**45**	**35**	**25**

Обязательные тесты
определения уровня физической подготовленности
для элективных дисциплин по Легкой атлетике

Уровень освоения упражнения	***отлично***	***хорошо***	***удовлетворительно***
Юноши			
Тройной прыжок с места, см.	650	600	550
Бег 30 м., сек.	4,6	5,2	5,5
Бег 60 м., сек.	8,5	9,0	9,5
Бросок набивного мяча 2 кг. из положения сидя, м.	14	12	10
Девушки			
Тройной прыжок с места, см.	*540*	*450*	*400*
Бег 30 м., сек.	5,2	5,7	6,1
Бег 60 м., сек.	*9,5*	10,0	10,5
Бросок набивного мяча 1 кг. из положения сидя, м.	11	9	7

Контрольные нормативы по Общей гимнастике

Нормативы ОБЩАЯ ГИМНАСТИКА. **ДЕВУШКИ**			
Уровень освоения упражнения	**Отлично**	**Хорошо**	**Удовлетворительно**
Мост из положения лежа	Идеальное исполнение	Исполнение со средней ошибкой	Исполнение с грубой ошибкой
Стойка на лопатках	Идеальное исполнение	Отклонение от вертикали ~30гр	Отклонение от вертикали 45 и более градусов
Шпагат	Без рук	С помощью рук	10 и более см. от пола
Равновесие «Ласточка» Фиксация 3 сек.	Идеальное исполнение 3 и более сек.	Исполнение менее 3 сек.	Исполнение с грубой ошибкой
Кувырок вперед	Идеальное исполнение	Исполнение со средней ошибкой	Исполнение с грубой ошибкой

Нормативы ОБЩАЯ ГИМНАСТИКА. **ЮНОШИ**			
Уровень освоения упражнения	**Отлично**	**Хорошо**	**Удовлетворительно**
Мост из положения лежа	Идеальное исполнение	Исполнение со средней ошибкой	Исполнение с грубой ошибкой
Стойка на лопатках	Идеальное исполнение	Отклонение от вертикали ~30гр	Отклонение от вертикали 45 и более градусов
Наклон вперед из положения сед	Идеальное исполнение	Касание стоп руками	Касание колен руками
Боковое равновесие Фиксация 3 сек.	Идеальное исполнение 3 и более сек.	Исполнение менее 3 сек.	Исполнение с грубой ошибкой
Кувырок вперед	Идеальное исполнение	Исполнение со средней ошибкой	Исполнение с грубой ошибкой

Контрольные упражнения по волейболу

1. Передача сверху двумя руками

Вариант 1

В парах (высота передач от пола - 2,5м и более, расстояние между игроками 4-6 м):

20 передач – 5 баллов (отлично)

15 передач – 4 балла (хорошо)

10 передач – 3 балла (удовлетворительно)

Вариант 2

Над головой (высота передач от кистей рук - 1м и более)

10 передач – 5 баллов (отлично)

8 передач – 4 балла (хорошо)

6 передач – 3 балла (удовлетворительно)

2. Передача снизу двумя руками
   Вариант 1

В парах (высота передач от пола - 2,5м и более, расстояние между игроками 4-6 м):

20 передач – 5 баллов (отлично)

15 передач – 4 балла (хорошо)

10 передач – 3 балла (удовлетворительно)

Вариант 2

Над собой (высота передач от предплечий – 1,5м и более)

10 передач – 5 баллов (отлично)

8 передач – 4 балла (хорошо)

6 передач – 3 балла (удовлетворительно)

3. Подача мяча через сетку в пределы площадки
   При подачи сверху дополнительно добавляется 5 баллов

Подача выполняется из 6 попыток.

6 подач – 5 баллов (отлично)

4-5 подачи – 4 балла (хорошо)

2-3 подачи – 3 балла (удовлетворительно)

4. Нападающий удар через сетку с разбега, с передачи пасующего в пределы площадки:
   Выполняется из 6 попыток.

6 нападающих ударов – 10 баллов (отлично)

4-5 нападающих удара – 8 баллов (хорошо)

2-3 нападающих удара – 6 баллов (удовлетворительно)

Контрольные упражнения по баскетболу
для определения уровня специальной подготовленности по баскетболу

Уровень освоения упражнения	*отлично*	*хорошо*	*Удовлетворительно*
Юноши			

Бросок в кольцо после ведения из центрального круга (из 6 бросков)	5	4	3
Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	4
Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	24	22	20
Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	9,6	9,8	10,0
Девушки			
Бросок в кольцо после ведения из центрального круга (из 6 бросков)	4	3	2
Штрафной бросок (из 10 бросков) (девочки с 3 метров)	5	4	3
Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	19	18	17
Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	10,6	10,8	11,0

Контрольные упражнения в настольном теннисе

№	Наименование норматива	Семестр
1	1. Оценка техники игры один на один с ведением счета и знанием правил игры 2.Набивание мяча ладонной стороной ракетки (не менее 30 раз) 3.Набивание мяча тыльной стороной ракетки (не менее 30 раз) 4.Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (не менее 20 раз)	4
2	1.Оценка техники парной игры один на один с ведением счета и знанием правил игры 2. Оценка техники подачи накатом и подрезкой.	6
3	1. 1.Оценка техники игры А.Игра накатами по диагонали. Б.Игра накатами по линии. В.Игра подрезками.	7

Контрольные упражнения по мини - футболу

Прыжки в длину с места (см)

210 см оценка удовлетворительно
220 см оценка хорошо
230 см оценка отлично

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
6 раз – оценка удовлетворительно
9 раз – оценка хорошо
12 раз – оценка отлично

Наклоны туловища из положения лежа (за 1 минуту)
40 раз – оценка удовлетворительно
45 раз – оценка хорошо
50 раз – оценка отлично

Учебная игра 5 на 5
Продолжительность игры два тайма по 25 минут грязного времени. В игре оцениваются изученные технико-тактические приемы на занятиях по мини-футболу, по качеству их выполнения.

Контрольная игра 5 на 5
Продолжительность игры два тайма по 20 минут чистого времени. Игра носит соревновательный характер, цель игры достичь положительного результата в матче.

Контрольные нормативы по лыжной подготовке

№	Наименование	1 семестр	2 семестр
1 курс.			
1.	Демонстрация техники передвижения на лыжах.	декабрь	Февраль-март
2.	Выполнение контрольного норматива (девушки - 1 км, юноши – 2 км) без учета времени.	декабрь	Февраль-март
2 курс.			
1.	Демонстрация техники передвижения на лыжах.	декабрь	Февраль
2.	Выполнение контрольного норматива (девушки - 2 км, юноши – 3 км) без учета времени.	декабрь	Март
3 курс.			
1.	Демонстрация техники передвижения на лыжах:	декабрь	Февраль

	а) попеременный двушажный ход, б) одновременный одношажный ход, в) одновременный двушажный ход.		
2.	Прохождение дистанции: а) Девушки – 3 км – 28м 30с. б) Юноши – 5 км – 36 м 30 с.	декабрь	Март

Контрольные нормативы по плаванию

Проплывание дистанций:
Юноши: вольным стилем - 50 м, результат – до 40 сек.
на спине – 50 м; результат до 45 сек.
100 метров – без учета времени.
Девушки: с учетом времени, результат до 1,00 мин.
100 метров – без учета времени.
Прыжок с тумбочки (старт с группировкой).

Контрольные нормативы по Единоборствам

№ п/п	Название упражнения	Методические указания выполнения упражнения	Пол	Отлично	Хорошо	Удовл.
1. Общая физическая подготовка (ОФП)						
1.1	«Уголок» в положении сидя на полу	Удержание прямых ног на высоте 20–30 см от пола без опоры руками на пол	юноши, девушки	1 мин	45 сек	30 сек
1.2	Планка	Положение упора лежа на полу с опорой на предплечья и основание пальцев ног, с сохранением прямой спины	юноши, девушки	3 мин	2 мин	1 мин
1.3	Подтягивание	Подтягивание из виса на высокой перекладине. (Кол-во раз)	юноши	15	12	8
1.4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. (Кол-во раз)	девушки	20	15	10
1.5	Отжимание на брусьях	Отжимание на брусьях. (Кол-во раз)	юноши	15	12	8
1.6	Отжимание от пола	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (Кол-во раз)	девушки	15	12	8

1.7	Прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку выпол-няются без сбоев и перешагиваний	юноши, девушки	3 мин	2 мин	1 мин
1.8	Выпрыгивания из полного приседа с набивным мячом	Выпрыгивания из полного приседа с отрывом ног от поверхности. Мяч держится двумя руками, прижатым к туловищу. (Кол-во раз)	юноши (вес мяча 5 кг)	30	25	18
			девушки (вес мяча 2 кг)	20	18	15

2. Специальная физическая подготовка (СФП)						
2.1 Борцы						
2.1.1	Броски манекена через бедро	Броски манекена через бедро на скорость с сохранением правильной техники броска за 30 сек. (Кол-во раз)	юноши	10	8	6
			девушки	8	7	5
2.1.2	Тяга резины	Тяга резины с подворотом на бросок через спину с сохранением правильной техники броска з 1 мин. (Кол-во раз)	юноши	50	40	30
			девушки	45	35	28
2.2 Ударники						
2.2.1	«Бой с тенью» с гантелями	«Бой с тенью с гантелями сохранением скорости и техники ударов. (Боксеры работают только руками, кикбоксинг и др. виды, где есть удары ногами, работают комбинации руками и ногами)	юноши (вес гантелей 1 кг)	2 мин	1мин 30 сек	1 мин
			девушки (вес гантелей 500 гр.)	1 мин 30 сек	1 мин	45 сек
2.2.2	Удары по мешку	Удары по мешку руками с сохранением скорости и техники ударов руками за 30 сек. (Кол-во раз)	юноши	70	60	50
			девушки	60	50	40

<u>Контрольный раздел по Атлетической гимнастике</u>

Зачетные нормативы:

<u>Мужчины</u>

- приседания со штангой на плечах - 50% от собственного веса
- жим штанги лежа на горизонтальной скамейке - 40% от собственного веса
- тяга становая -50% от собственного веса
- прыжок в длину - 210см.

Женщины

- приседания со штангой на плечах	- 30% от собственного веса.
- жим штанги лежа на горизонтальной скамейке	- 20% от собственного веса.
- тяга становая	- 30% от собственного веса.
-прыжок в длину	- 160см.

***Примечание.** Оценка не удовлетворительно (не зачтено) ставится при результате тестирования меньше указанного.

Контрольные вопросы

1. Что такое физическая культура: цель, задачи?
2. Ценности физической культуры
3. Виды физической культуры
4. Как организовано физическое воспитание в вузе?
5. Что такое спорт?
6. История возникновения спорта и Олимпийских игр.
7. Олимпийские игры современности.
8. Виды спорта и их классификация
9. Определение понятия здоровья
10. Виды здоровья.
11. ВОЗ – что это?
12. Определение понятия гигиена.
13. Здоровый образ жизни и его составляющие.
14. Основные требования к организации здорового образа жизни.
15. Критерии эффективности здорового образа жизни.
16. Что такое профилактика и как она применяется?
17. Основные формы проведения самостоятельных занятий по ФКиС
18. Какой объем двигательной активности рекомендуется обучающимся?
19. Как измерять ЧСС
20. ЧСС в покое и после физической нагрузки
21. Методика проведения самостоятельных занятий ФКиС.
22. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
23. Личная двигательная нагрузка в течении дня (количество шагов за день, продолжительность (час) интенсивных занятий за неделю ФКиС.
24. Понятие - профессионально-прикладная физическая подготовка
25. Основные физические качества
26. Понятие – психофизическое состояние человека
27. Показатели физического развития
28. Показатели физической подготовленности

29. Какие Вы знаете методики оценки физической подготовленности?

30. Какие качества необходимы для эффективной учебы в Университете и будущей работы?

31. Чем опасно долгое сидячее положение за столом?

32. Какие упражнения рекомендованы в производственной гимнастике дня мышц позвоночного столба, области таза, рук и глаз?

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Основная литература

1. Гомельский Е.Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие / Е.Я. Гомельский. - М.: 2017. – 270 с.
2. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура и спорт, 2010.
3. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. — 128 с.: ил
4. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт": рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.
5. Макеева В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в детских и молодежных лагерях / В.С. Макеева, М. А. Соломченко. - М.: Физическая культура, 2012. 288 с.
6. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура и спорт, 2009
7. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль подготовки юных спортсменов: монография. М.: Физическая культура и спорт, 2013. 352 с
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 214 с.
9. Чесноков Н.Н., Володькин Д.А. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура». М.: Физическая культура, 2014. – 138 с.
10. Чесноков Н.Н., Володькин Д.А. Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура». М.: Физическая культура, 2016. – 90 с.
11. Чесноков Н.Н. Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2019.

12. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.

13. Чесноков Н.Н. Физическая культура и спорт как основа здоровья студентов: учебное пособие / под общей ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: 2021. – 192 с.

14. Чесноков Н.Н. Оздоровительная физическая культура: учебное пособие / под общей ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: 2021. – 119 с.

IV.1. Дополнительная литература

1. Чесноков Н.Н. Физическая культура и спорт в школе: легкая атлетика: учебное пособие / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 356 с.

2. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник. М.: Физическая культура и спорт, 2011. - 560 с.

3. Чесноков Н.Н., Морозов А.П. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва: методическое пособие. М., 2016. – 137 с.

4. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г., Морозов А.П. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография. М., 2017. – 265 с.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Обеспечение образовательного процесса иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса

Обучающимся обеспечивается доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Полнотекстовая рабочая программа дисциплины (модуля) размещена в Цифровой научно-образовательной и социальной сети Университета (далее - ЦНОСС), в системе которой функционируют «Электронные личные кабинеты обучающегося и научно-педагогического работника». Доступ к материалам возможен через введение индивидуального пароля. ЦНОСС предназначена для создания личностно-ориентированной информационно-коммуникационной среды, обеспечивающей информационное взаимодействие всех участников образовательного процесса Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), в том числе предоставление им общедоступной и персонализированной справочной, научной, образовательной, социальной информации посредством сервисов, функционирующих на основе прикладных информационных систем Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен ин-

дивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА). Помимо электронных библиотек Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), он обеспечен индивидуальным неограниченным доступом ко всем удаленным электронно-библиотечным системам, базам данных и справочно-правовым системам, подключенным в Университете имени О.Е. Кутафина (МГЮА) на основании лицензионных договоров, и имеющие адаптированные версии сайтов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность одновременного доступа 100 процентов обучающихся из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), так и вне ее.

Фонд электронных ресурсов Библиотеки включает следующие справочно-правовые системы, базы данных и электронные библиотечные системы:

5.1.1. Справочно-правовые системы:

1.	ИС «Континент»	сторонняя	http://continent-online.com	ООО «Агентство правовой интеграции «КОНТИНЕНТ», договоры: - № 18032020 от 20.03.2018 г. с 20.03.2018 г. по 19.03.2019 г.; - № 19012120 от 20.03.2019 г. с 20.03.2019 г. по 19.03.2020 г.; - № 20040220 от 02.03.2020 г. с 20.03.2020 г. по 19.03.2021 г. - №21021512 от 16.03.2021 г. с 20.03.2021 г. по 19.03.2022 г. - № 22021712 от 09.03.2022 г. с 20.03 2022г. по 19.03.2023 г.; - № 23020811 от 06.03.2023 г. с 20.03.2023 г. по 19.03.2024 г.
2.	СПС Westlaw Academics	сторонняя	https://uk.westlaw.com	Филиал Акционерного общества «Томсон Рейтер (Маркетс) Юроп СА», договоры: - № 2TR/2019 от 24.12.2018 г. с 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г.; - №RU03358/19 от 11.12.2019 г., с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г.; - № ЭБ-6/2021 от 06.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.; - № ЭР-5/2022 от 27.10.2021 г., период доступа с 01.01.2022 г.

				по 31.12.2022 г.; - № 32211783551 от 16.11.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.
3.	КонсультантПлюс	сторонняя	http://www.consultant.ru	Открытая лицензия для образовательных организаций
4.	Гарант	сторонняя	https://www.garant.ru	Открытая лицензия для образовательных организаций

5.1.2. Профессиональные базы данных:

3.	Коллекции полнотекстовых электронных книг информационного ресурса EBSCOHost БД eBook Collection	сторонняя	http:// web.a.ebscohost.com	ООО «ЦНИ НЭИКОН», договор № 03731110819000006 от 18.06.2019 г. бессрочно
4.	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	сторонняя	https://rusneb.ru	ФГБУ «Российская государственная библиотека», договор № 101/НЭБ/4615 от 01.08.2018 г. с 01.08.2018 по 31.07.2023г. (безвозмездный)
5.	Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина	сторонняя	https://www.prlib.ru	ФГБУ «Президентская библиотека имени Б. Н. Ельцина, Соглашение о сотрудничестве № 23 от 24.12.2010 г., бессрочно
6.	НЭБ eLIBRARY.RU	сторонняя	http://elibrary.ru	ООО «РУНЕБ», договоры: - № SU-13-03/2019-1 от 27.03.2019 г. с 01.04.2019 г. по 31.03.2020 г.; - № ЭР-1/2020 от 17.04.2020 г. с 17.04.2020 г. по 16.04.2021 г.; - № ЭР-2/2021 от 25.03.2021 г. с 25.2021 г. по 24.03.2022 г.; - № ЭР-3/2022 от 04.03.2022 г. с 09.03.2022 г. по 09.03.2023 г.; - № SU-1494/2023 от 22.03.2023 г. с 27.03.2023 г. по

				26.03.2024 г.
7.	Legal Source	сторонняя	http://web.a.ebsco-host.com	ООО «ЦНИ НЭИКОН», договоры: - № 414-EBSCO/2020 от 29.11.2019 г., с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г.; - № ЭБ-5/2021 от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.; - № ЭР-2/2022 от 01.10.2021 г., с 01.01.2022 г. по 31.12.2022 г.; - № 414- EBSCO/23 от 21.10.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.
8.	ЛитРес: Библиотека	сторонняя	http://biblio.litres.ru	ООО «ЛитРес», договоры: - № 290120/Б-1-76 от 12.03.2020 г. с 12.03.2020 г. по 11.03.2021 г.; - № 160221/В-1-157 от 12.03.2021 г. с 12.03.2021 г. по 11.03.2022 г.; - № ЭР-6/2022 от 18.03.2022 г. с 18.03.2022 г. по 17.03.2023 г.; - № 130223/Б-1-136 от 02.03.2023 г. с 18.03.2023 г. по 17.03.2024 г.

5.1.3. Электронно-библиотечные системы:

1.	ЭБС ZNANIUM.COM	сторонняя	http://znanium.com	ООО «Научно-издательский центр ЗНАНИУМ», договоры: - № 3489 бс от 14.12.2018 г. с 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г.; - № 3/2019эбс от 29.11.2019 г. с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г.;

				- № 3/2021 эбс от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.; - № 1/2022эбс от 01.10.2021 г. с 01.01.2022 г. по 31.12.2022 г.; - № 32211747575эбс от 07.10.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.
2.	ЭБС Book.ru	сторонняя	http://book.ru	ООО «КноРус медиа», договоры: - № 18494735 от 17.12.2018 г. с 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г.; - № ЭБ-2/2019 от 29.11.2019 г. с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г. - № ЭБ-4/2021 от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.; - № ЭР-4/2022 от 01.10.2021 г. с 01.01.2022 г. по 31.12.2022 г.; - № 32211783653 от 21.10.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.
3.	ВЧЗ РГБ (Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки)	сторонняя	https://search.rsl.ru/	ФГБУ «Российская государственная библиотека», договор № 32312116538 от 14.02.2023 г. с 02.03.2023 г. по 01.03.2024 г.
4.	ЭБС Юрайт	сторонняя	http://www.biblio-online.ru	ООО «Электронное издательство Юрайт», договоры: -№ ЭБ-1/2019 от 01.04.2019 г. с 01.04.2019 г. по 31.03.2020 г.; - № ЭБ-1/2020 от 01.04.2020 г. с 01.04.2020 г. по

				31.03.2021 г. - № ЭР-1/2021 от 23.03.2021 г. с 03.04.2021 г. по 02.04.2022 г.; - № ЭР-7/2022 от 09.03.2022 г. с 03.04.2022 по 02.04.2023 г.; -№ 32312233331 от 29.03.2023 г. с 03.04.2023 г. по 02.04.2024 г.
5.	ЭБС «Юстицинформ»	сторонняя	https://elknigi.ru/	ООО «Юридический дом «Юстицинформ», договор № ЭР-1/2023 от 30.03.2023 г. с 05.04.2023 г. по 04.04.2024 г.
6.	ЭБС Проспект	сторонняя	http://ebs.prospekt.org	ООО «Проспект», договоры: -№ ЭБ-1/2019 от 03.07.2019 г. с 03.07.2019 г. по 02.07.2020 г; - № ЭБ-2/2020 от 03.07.2020 г. с 03.07.2020 г. по 02.03.2021 г.; - № ЭР-3/2021 от 21.06.2021 с 03.07.2021 г. по 02.07.2022 г.; - № 32211498857 от 24.06.2022 г. с 03.07.2022 г. по 02.07.2023 г.; - 32312506505 от 27.06.2023 с 03.07.2023 г. по 02.07.2024 г.

Университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА) обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения, состав которого подлежит ежегодному обновлению.

5.3. Перечень программного обеспечения (ПО), установленного на компьютерах, задействованных в образовательном процессе по дисциплине (модулю)

Все аудитории, задействованные в образовательном процессе по реализации дисциплины (модуля), оснащены следующим ПО:

№	Описание ПО	Наименование ПО, программная среда, СУБД	Вид лицензирования
ПО, устанавливаемое на рабочую станцию			
1.	Операционная система	Windows 7	Лицензия
		Windows 10	Лицензия
		По договорам: № 32009118468 от 01.06.2020 г. № 31907826970 от 27.05.2019 г. № 31806485253 от 20.06.2018 г. №31705236597 от 28.07.2017 г. №31604279221 от 12.12.2016 г.	
4.	Антивирусная защита	Kaspersky Workspace Security	Лицензия
		По договорам: № 31907848213 от 03.06.2019 г. № 31806590686 от 14.06.2018 №31705098445 от 30.05.2017 № 31603346516 от 21.03.2016	
5.	Офисные пакеты	Microsoft Office	Лицензия
		По договорам: № 32009118468 от 01.06.2020 г. № 31907826970 от 27.05. 2019 г. № 31806485253 от 21.06.2018 г. №31705236597 от 28.07.2017 г. №31604279221 от 12.12.2016 г.	
7.	Архиваторы	7-Zip	Открытая лицензия
		WinRar	Открытая лицензия
8.	Интернет браузер	Google Chrome	Открытая лицензия
9.	Программа для просмотра файлов PDF	Adobe Acrobat reader	Открытая лицензия
		Foxit Reader	Открытая лицензия
10.	Программа для просмотра файлов DJVU	DjVu viewer	Открытая лицензия
11.	Пакет кодеков	K-Lite Codec Pack	Открытая лицензия
12.	Видеоплеер	Windows Media Player	В комплекте с ОС
		vlc pleer	Открытая лицензия
		flashpleer	Открытая лицензия
13.	Аудиоплеер	Winamp	Открытая лицензия
11.	Справочно- правовые системы (СПС)	Консультант плюс	Открытая лицензия
		Гарант	Открытая лицензия

Университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА) располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

В реализации дисциплины (модуля) задействованы учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Для проведения занятий лекционного типа обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, которые хранятся на электронных носителях.

5.4. Помещения для самостоятельной работы обучающихся

Помещения для самостоятельной работы обучающихся расположенные по адресу г. Москва ул. Садовая-Кудринская д.9 стр.1, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Университета и включают в себя:

1. Электронный читальный зал на 135 посадочных мест:
   - стол студенческий двухместный – 42 шт.,
   - стол студенческий трехместный – 10 шт.,
   - кресло для индивидуальной работы – 3 шт.,
   - стул – 135 шт.,
   - компьютер студенческий 50 MAC AB – 76 шт. (компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечивает доступ в электронную информационно-образовательную среду),
   - проектор с моторизованным лифтом Epson EB-1880 – 1 шт.,
   - экран Projecta с электронным приводом – 1 шт.

Электронный читальный зал располагается на первом этаже, предназначенного для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, рабочие места в читальном зале оборудованы современными эргономичными моноблоками с качественными экранами, а также аудио гарнитурами.

Комплекс средств:
   - рабочее место с увеличенным пространством – 2 шт.,
   - наушники «накладного» типа – 1 компл.,
   - лупа ручная для чтения 90mmx13.5mm – 1 шт.,
   - линза Френеля в виниловой рамке 300*190 – 1 шт.

2. Читальные залы на 93 посадочных мест:
   - стол студенческий двухместный – 24 шт.,

– стол студенческий трехместный – 2 шт.,
– кресло для индивидуальной работы – 7 шт.,
– стул – 93 шт.,
– компьютер студенческий 50 MAC AB – 11 шт.

3. Абонемент научной литературы на 4 посадочных мест:
– стол студенческий одноместный – 4 шт.,
– компьютер студенческий 50 MAC AB – 4 шт.,
– стул – 4 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся расположенное по адресу г. Москва наб. Шитово д. 72 корп. 3, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Университета и включает в себя:
– компьютер студенческий Lenovo – 16 шт.,
– стол студенческий одноместный – 16 шт.,
– стол студенческий двухместный – 17 шт.,
– стул – 42 шт.

VI. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Практический учебный материал для обучающихся с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. На сегодняшний день физкультурно-спортивное движение занимающихся с ограниченными возможностями здоровья в вузах развивается в следующих направлениях, связанных с категориями заболеваний учащихся: с нарушениями слуха, с нарушениями зрения, с поражениями опорно-двигательного аппарата.

Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Обучающиеся с инвалидностью и лица с ограниченными возможностями здоровья сдают специально разработанные контрольные упражнения и тесты.

Обучающиеся, изучают теоретический и методический разделы по тематике разработанной кафедрой для самостоятельного освоения. В конце семестра эти обучающиеся выполняют письменную контрольную работу (реферат).

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств

и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется в учебных группах при самостоятельном освоении.

Самостоятельная работа для обучающихся заключается:

- в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе (учебников и учебных пособий, дополнительной литературе по изучаемому разделу);
- в освоении и подготовке комплексов упражнений по профилю заболевания, комплексов утренней гигиенической гимнастики (УГГ);
- ведение дневника самоконтроля;
- в работе со справочниками и словарями;
- в подготовке к сдаче контрольных упражнений

Обучающийся, готовит реферат по предложенным темам в рамках проблемного поля дисциплины, также обучающийся может предложить свою тематику реферата. Качество реферата и уровень доклада учитывается в итоговой оценке по дисциплине.

Также в Университете имени О.Е.Кутафина (МГЮА) занимаются обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе. Все задания даются с учетом нозологии. Практический учебный материал для этой группы разрабатывается кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. При реализации материала учитывается индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Обучающиеся специального учебного отделения сдают специально разработанные контрольные упражнения и тесты.

Все результаты тестов оцениваются в динамике от исходного результата индивидуально каждого обучающегося. Упражнения выполняются строго индивидуально с учетом противопоказаний.

.