

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

Кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

## **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки 41.03.05 «Международные отношения»  
Направленность (профиль) «Международные отношения в Евразии: Россия и Турция в  
современной Евразии (внешняя политика, общество, культура)»

Уровень квалификации выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2022

Элективные дисциплины по  
физической культуре и спорту  
Рабочая программа дисциплины

Составители:

Доцент Н.В. Безрученко

К.п.н., доцент И.В. Лазарев

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры физической  
культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности

№ 9 от 30.03.2022 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **1. Пояснительная записка**

1.1 Цель и задачи дисциплины

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

### **2. Структура дисциплины**

### **3. Содержание дисциплины**

### **4. Образовательные технологии**

### **5. Оценка планируемых результатов обучения**

5.1. Система оценивания

5.2. Критерии выставления оценок

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

6.1. Список источников и литературы

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

### **9. Методические материалы**

9.1. Планы семинарских занятий

9.2. Иные материалы

## **Приложения**

Приложение 1. Аннотация дисциплины

Приложение 2. Лист изменений

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование всесторонне развитой личности, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

Задачи дисциплины:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

### 1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

| Компетенция<br>(код и наименование)   | Индикаторы компетенции<br>(код и наименование)   | Перечень планируемых результатов<br>обучения по дисциплине  |
|---|--|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 7.1 Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;<br>7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br>7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | <i>Знать:</i><br>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;<br>- основы организации здорового образа жизни;<br>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;<br>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;<br>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;<br>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.<br>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить самостоятельные занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i> техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul> |
|--|--|---|

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения школьного курса дисциплины «Физическая культура».

## 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 ч., в з. е. не переводится.

### Структура дисциплины для очной формы обучения

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

| Семестр | Тип учебных занятий  | Количество часов |
|---------|----------------------|------------------|
| 1-8     | Практические занятия | 112              |
| Всего:  |                      | 112              |

Объем дисциплины в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 216 академических часов.

### 3. Содержание дисциплины

| № п/п            | Раздел дисциплины/темы   | Виды учебной работы (в часах) |         |              |              |             | С   | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------|--|-------------------------------|---------|--------------|--------------|-------------|---|---|
|                  |  | контактная                    |         |              |              |             |   |   |
|                  |  | Лекции                        | Семинар | Практические | Лабораторные | Промежуточн |   |   |
| <b>1 семестр</b> |  |                               |         |              |              |             |   |   |
|                  | <b>Раздел I. Практика.</b>   |                               |         |              |              |             |   |   |
|                  | <b>Часть 1. Методико-практическая</b>  |                               |         |              |              |             | <p><b>Основная группа здоровья:</b> посещение занятий, выполнение программы практических занятий, контрольная работа</p> <p><b>Подготовительная группа и специальная медицинская группа (СМГ):</b> посещение занятий, выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний, контрольная работа.</p>       |   |
| 1.               | 1. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта. |                               |         | 1            |              |             |   |   |
|                  | <b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>   |                               |         |              |              |             |   |   |
| 2.               | 2. Легкая атлетика.  |                               |         | 2            |              |             |   |   |
| 3.               | 3. Гимнастика.   |                               |         | 2            |              |             |   |   |
| 4.               | 4. Общая физическая подготовка   |                               |         | 2            |              |             |   |   |
| 5.               | 5. Атлетическая гимнастика.  |                               |         | 2            |              |             |   |   |
| 6.               | 6. Подвижные игры.   |                               |         | 2            |              |             |   |   |
| 7.               | 7. Спортивные и игры   |                               |         | 2            |              |             |   |   |
| 8.               | <b>Зачёт</b>   |                               |         | 1            |              |             | <p><b>Основная группа:</b><br/>Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2,3,4</p> <p><b>Подготовительная группа:</b><br/>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование</p> <p><b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b><br/>Подготовка комплекса упражнений</p> |   |

|                  |   |  |  |           |  |  |  |   |
|------------------|---|--|--|-----------|--|--|--|---|
|                  |   |  |  |           |  |  |  | для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование   |
|                  | <b>ИТОГО за 1 семестр:</b>  |  |  | <b>14</b> |  |  |  |   |
| <b>2 семестр</b> |   |  |  |           |  |  |  |   |
|                  | <b>Раздел I. Практика.</b>  |  |  |           |  |  |  |   |
|                  | <b>Часть 1. Методико-практическая</b>   |  |  |           |  |  |  |   |
| <b>1.</b>        | 1. Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта. |  |  | <b>1</b>  |  |  |  | <p><b>Основная группа здоровья:</b> посещение занятий, выполнение программы практических занятий, контрольная работа</p> <p><b>Подготовительная группа и специальная медицинская группа (СМТ):</b> посещение занятий, выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний, контрольная работа.</p>   |
|                  | <b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>  |  |  |           |  |  |  |   |
| <b>2.</b>        | 2. Легкая атлетика.   |  |  | <b>2</b>  |  |  |  |   |
| <b>3.</b>        | 3. Гимнастика.  |  |  | <b>2</b>  |  |  |  |   |
| <b>4.</b>        | 4. Общая физическая подготовка  |  |  | <b>2</b>  |  |  |  |   |
| <b>5.</b>        | 5. Атлетическая гимнастика.   |  |  | <b>2</b>  |  |  |  |   |
| <b>6.</b>        | 6. Подвижные игры.  |  |  | <b>2</b>  |  |  |  |   |
| <b>7.</b>        | 7. Спортивные и игры  |  |  | <b>2</b>  |  |  |  |   |
| <b>8.</b>        | <b>Зачёт</b>  |  |  | <b>1</b>  |  |  |  | <p><b>Основная группа:</b><br/>Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2,3,4</p> <p><b>Подготовительная группа:</b><br/>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование</p> <p><b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b><br/>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование</p> |
|                  | <b>ИТОГО за 2 семестр:</b>  |  |  | <b>14</b> |  |  |  |   |
| <b>3 семестр</b> |   |  |  |           |  |  |  |   |
|                  | <b>Раздел I. Практика.</b>  |  |  |           |  |  |  |   |
|                  | <b>Часть 1. Методико-практическая</b>   |  |  |           |  |  |  |   |
| <b>1.</b>        | 1. Техника  |  |  | <b>2</b>  |  |  |  | <p><b>Основная группа здоровья:</b> посещение занятий, выполнение программы практических занятий,</p>   |

|                  |  |  |  |           |  |  |  |   |
|------------------|--|--|--|-----------|--|--|--|---|
|                  | безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах спорта.                                       |  |  |           |  |  |  | контрольная работа  |
|                  | <b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>   |  |  |           |  |  |  | <b>Подготовительная группа и специальная медицинская группа (СМТ):</b> посещение занятий, выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний, контрольная работа.   |
| 2.               | 2. Легкая атлетика.  |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 3.               | 3. Гимнастика.   |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 4.               | 4. Общая физическая подготовка   |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 5.               | 5. Атлетическая гимнастика.  |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 6.               | 6. Подвижные игры.   |  |  | 6         |  |  |  |   |
| 7.               | 7. Спортивные и игры   |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 8.               | <b>Зачёт</b>   |  |  | 3         |  |  |  | <b>Основная группа:</b><br>Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2<br><br><b>Подготовительная группа:</b><br>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование<br><br><b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b><br>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование |
|                  | <b>ИТОГО за 3 семестр:</b>   |  |  | <b>56</b> |  |  |  |   |
| <b>4 семестр</b> |  |  |  |           |  |  |  |   |
|                  | <b>Раздел I. Практика.</b>   |  |  |           |  |  |  |   |
|                  | <b>Часть 1. Методико-практическая</b>  |  |  |           |  |  |  |   |
| 1.               | 1. Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах |  |  | 3         |  |  |  | <b>Основная группа здоровья:</b><br>посещение занятий, выполнение программы практических занятий, контрольная работа<br><br><b>Подготовительная группа и специальная медицинская группа (СМТ):</b> посещение занятий, выполнение программы практических занятий с учетом  |



|                  |  |  |  |           |  |  |  |   |
|------------------|--|--|--|-----------|--|--|--|---|
|                  | спорта.  |  |  |           |  |  |  | медицинских показаний,<br>контрольная работа.   |
|                  | <b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>   |  |  |           |  |  |  |   |
| 2.               | 2. Легкая атлетика.  |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 3.               | 3. Гимнастика.   |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 4.               | 4. Общая физическая подготовка   |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 5.               | 5. Атлетическая гимнастика.  |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 6.               | 6. Подвижные игры.   |  |  | 6         |  |  |  |   |
| 7.               | 7. Спортивные и игры   |  |  | 6         |  |  |  |   |
| 8.               | <b>Зачёт</b>   |  |  | 3         |  |  |  | <b>Основная группа:</b><br>Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2<br><br><b>Подготовительная группа:</b><br>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование<br><br><b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b><br>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование |
|                  | <b>ИТОГО за 4 семестр:</b>   |  |  | <b>54</b> |  |  |  |   |
| <b>5 семестр</b> |  |  |  |           |  |  |  |   |
|                  | <b>Раздел I. Практика.</b>   |  |  |           |  |  |  |   |
|                  | <b>Часть 1. Методико-практическая</b>  |  |  |           |  |  |  | <b>Основная группа здоровья:</b><br>посещение занятий, выполнение программы практических занятий, контрольная работа<br><br><b>Подготовительная группа и специальная медицинская группа (СМГ):</b> посещение занятий, выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний, контрольная работа.   |
| 1.               | 1. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта. |  |  | 2         |  |  |  |   |
|                  | <b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>   |  |  |           |  |  |  |   |
| 2.               | 2. Легкая атлетика.  |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 3.               | 3. Гимнастика.   |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 4.               | 4. Общая физическая подготовка   |  |  | 6         |  |  |  |   |
| 5.               | 5. Атлетическая гимнастика.  |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 6.               | 6. Подвижные игры.   |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 7.               | 7. Спортивные и игры   |  |  | 9         |  |  |  |   |

|                  |  |  |  |           |  |  |  |   |
|------------------|--|--|--|-----------|--|--|--|---|
| 8.               |  |  |  | 3         |  |  |  | <p><b>Основная группа:</b><br/>Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2</p> <p><b>Подготовительная группа:</b><br/>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование</p> <p><b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b><br/>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование</p> |
|                  | <b>Зачёт</b>   |  |  |           |  |  |  |   |
|                  | <b>ИТОГО за 5 семестр:</b>   |  |  | <b>56</b> |  |  |  |   |
| <b>6 семестр</b> |  |  |  |           |  |  |  |   |
|                  | <b>Раздел I. Практика.</b>   |  |  |           |  |  |  |   |
|                  | <b>Часть 1. Методико-практическая</b>  |  |  |           |  |  |  |   |
| 1.               | 1.Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта. |  |  | 3         |  |  |  | <p><b>Основная группа здоровья:</b><br/>посещение занятий, выполнение программы практических занятий, контрольная работа</p> <p><b>Подготовительная группа и специальная медицинская группа (СМГ):</b> посещение занятий, выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний, контрольная работа.</p>   |
|                  | <b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>   |  |  |           |  |  |  |   |
| 2.               | 2. Легкая атлетика.  |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 3.               | 3. Гимнастика.   |  |  | 6         |  |  |  |   |
| 4.               | 4. Общая физическая подготовка   |  |  | 6         |  |  |  |   |
| 5.               | 5. Атлетическая гимнастика.  |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 6.               | 6. Подвижные игры.   |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 7.               | 7.Спортивные и игры  |  |  | 9         |  |  |  |   |
| 8.               | <b>Зачёт</b>   |  |  | <b>3</b>  |  |  |  | <p><b>Основная группа:</b><br/>Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2</p> <p><b>Подготовительная группа:</b><br/>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование</p>   |

|  |                            |  |  |           |  |  |  |  |   |
|--|----------------------------|--|--|-----------|--|--|--|--|---|
|  |                            |  |  |           |  |  |  |  | <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b><br>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование |
|  | <b>ИТОГО за 6 семестр:</b> |  |  | <b>54</b> |  |  |  |  |   |

|                  |  |  |  |           |  |  |  |  |   |
|------------------|--|--|--|-----------|--|--|--|--|---|
| <b>7 семестр</b> |  |  |  |           |  |  |  |  |   |
|                  | <b>Раздел I. Практика.</b>   |  |  |           |  |  |  |  |   |
|                  | <b>Часть 1. Методико-практическая</b>  |  |  |           |  |  |  |  | <b>Основная группа здоровья:</b><br>посещение занятий, выполнение программы практических занятий, контрольная работа  |
| 1.               | 1. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в оздоровительных видах спорта. |  |  | 2         |  |  |  |  | <b>Подготовительная группа и специальная медицинская группа (СМТ):</b> посещение занятий, выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний, контрольная работа.   |
|                  | <b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>   |  |  |           |  |  |  |  |   |
| 2.               | 2. Легкая атлетика.  |  |  | 9         |  |  |  |  |   |
| 3.               | 3. Гимнастика.   |  |  | 9         |  |  |  |  |   |
| 4.               | 4. Общая физическая подготовка   |  |  | 9         |  |  |  |  |   |
| 5.               | 5. Атлетическая гимнастика.  |  |  | 9         |  |  |  |  |   |
| 6.               | 6. Подвижные игры.   |  |  | 6         |  |  |  |  |   |
| 7.               | 7. Спортивные и игры   |  |  | 9         |  |  |  |  |   |
| 8.               | <b>Зачёт</b>   |  |  | 3         |  |  |  |  | <b>Основная группа:</b><br>Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2<br><br><b>Подготовительная группа:</b><br>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование<br><br><b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b><br>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование |
|                  | <b>ИТОГО за 1 семестр:</b>   |  |  | <b>56</b> |  |  |  |  |   |
| <b>8 семестр</b> |  |  |  |           |  |  |  |  |   |

|    |  |  |            |  |  |  |   |
|----|--|--|------------|--|--|--|---|
|    | <b>Раздел I. Практика.</b>   |  |            |  |  |  |   |
|    | <b>Часть 1. Методико-практическая</b>  |  |            |  |  |  |   |
| 1. | 1.Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении самостоятельных занятий оздоровительными видами спорта. |  | 3          |  |  |  | <p><b>Основная группа здоровья:</b> посещение занятий, выполнение программы практических занятий, контрольная работа</p> <p><b>Подготовительная группа и специальная медицинская группа (СМТ):</b> посещение занятий, выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний, контрольная работа.</p>   |
|    | <b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>   |  |            |  |  |  |   |
| 2. | 2. Легкая атлетика.  |  | 3          |  |  |  |   |
| 3. | 3. Гимнастика.   |  | 3          |  |  |  |   |
| 4. | 4. Общая физическая подготовка   |  | 3          |  |  |  |   |
| 5. | 5. Атлетическая гимнастика.  |  | 3          |  |  |  |   |
| 6. | 6. Подвижные игры.   |  | 3          |  |  |  |   |
| 7. | 7.Спортивные и игры  |  | 3          |  |  |  |   |
| 8. | <b>Зачёт</b>   |  | 3          |  |  |  | <p><b>Основная группа:</b><br/>Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2</p> <p><b>Подготовительная группа:</b><br/>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование</p> <p><b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b><br/>Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование</p> |
|    | <b>ИТОГО за 8 семестр:</b>   |  | <b>24</b>  |  |  |  |   |
|    | <b>Всего за 1-8 семестры</b>   |  | <b>328</b> |  |  |  |   |

### 3. Содержание дисциплины

| №                | Наименование раздела дисциплины | Тема  | Содержание  |
|------------------|---------------------------------|---|---|
| <b>1 семестр</b> |                                 |   |   |
| 1                | Раздел I Практический           | Техника безопасности и особенности проведения учебно- | Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | <p>Часть 1. Методико-практическая</p>   | <p>тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта.</p> | <p>занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.</p> |
| 2. | <p>Раздел I Практический</p> <p>Часть 1. Методико-практическая</p> <p>Часть 2. Учебно-тренировочная</p> | <p>Легкая атлетика.</p>   | <p>Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).</p> <p>Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование).</p> <p>Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места.</p> <p>Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности.</p> <p>Спортивная ходьба.</p>   |
| 3. |   | <p>Гимнастика.</p>  | <p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.</p> <p>Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p>   |
| 4. |   | <p>Общая физическая подготовка.</p>                                 | <p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</p> <p>Упражнения в паре с партнером, с набивными</p>   |

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
|                  |   | мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.   |
| 5.               | Атлетическая гимнастика.  | Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. Круговой метод тренировки для развития физических качеств с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при занятиях с отягощениями.   |
| 6.               | Подвижные игры.   | Подвижные игры в системе физического воспитания. Подвижные игры с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.  |
| 7.               | Спортивные и игры.  | Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.   |
| <b>2 семестр</b> |   |   |
| 1.               | <b>Раздел I<br/>Практический</b><br><br><b>Часть 1.<br/>Методико-практическая</b> | Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта.<br><br>Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований. |
| 2.               | <b>Раздел I<br/>Практический</b>  | Легкая атлетика<br><br>Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений   |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | <p><b>й</b></p> <p><b>Часть 2.</b><br/><b>Учебно-тренировочная</b></p> | <p>рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.</p>   |
| 3. | Гимнастика   | <p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><b>Основы Фитнес-аэробики.</b> Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.</p> <p><b>Основы черлидинга.</b> Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. <b>Основы акробатики.</b> Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения</p> |

|    |                              |  |
|----|------------------------------|--|
|    |                              | <p>для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика.</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><b>Шейпинг.</b> Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>   |
| 4  | Общая физическая подготовка. | <p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p> |
| 5. | Атлетическая гимнастика.     | <p>Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при</p>   |



|    |                 |   |
|----|-----------------|---|
| 6. | Подвижные игры. | <p>занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p> <p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.</p> <p>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p>   |
| 7. | Спортивные игры | <p><b>Волейбол.</b> Исходное положение - стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол, Мини-футбол.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой</p> |

|                  |  |   |  |
|------------------|--|---|--|
|                  |  |   | <p>обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Алтимат фрисби.</b> Обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск. Историю возникновения и эволюцию развития флаинг диска, как вида спорта. Обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби. Перемещения, перехваты, блокировка. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Шахматы.</b></p> <p>Изучение истории развития шахмат; Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.</p> |
| <b>3 семестр</b> |  |   |  |
| 1                | <p>Раздел I<br/>Практический</p> <p>Часть 1.<br/>Методико-практическая</p> | <p>Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах спорта.</p> | <p>Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы).</p>   |

|    |   |                                     |   |
|----|---|-------------------------------------|---|
|    |   |                                     | <p>Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.</p>                                   |
| 2. | <p>Раздел I<br/>Практический</p> <p>Часть 2.<br/>Учебно-тренировочная</p> | <p>Легкая атлетика.</p>             | <p>Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики.</p> <p>Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).</p> <p>Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование).</p> <p>Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места.</p> <p>Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности.</p> <p>Спортивная ходьба.</p>   |
| 3. |   | <p>Гимнастика.</p>                  | <p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.</p> <p>Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> |
| 4. |   | <p>Общая физическая подготовка.</p> | <p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</p> <p>Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>  |
| 5. |   | <p>Атлетическая</p>                 | <p>Атлетическая гимнастика: работа на тренажерах</p>  |

|    |                    |  |
|----|--------------------|--|
|    | гимнастика.        | решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой.<br>Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.                                 |
| 6. | Подвижные игры.    | Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.<br>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия. |
| 7. | Спортивные и игры. | Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.<br>Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.   |

**4 семестр**

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 1. | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 1.<br>Методико-практическая | Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах спорта. | Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской |
|----|---|---|---|

|    |  |                 |   |
|----|--|-----------------|---|
|    |  |                 | коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.   |
| 2. | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 2.<br>Учебно-тренировочная | Легкая атлетика | Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений. |
| 3. |  | Гимнастика      | Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.<br><b>Основы Фитнес-аэробики.</b> Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.<br><b>Основы черлидинга.</b> Упражнения для развития                                     |

|    |   |                              |   |
|----|---|------------------------------|---|
|    |   |                              | <p>силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. <b>Основы акробатики.</b> Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика.</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><b>Шейпинг.</b> Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> |
| 4  |   | Общая физическая подготовка. | <p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p>  |
| 5. | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 2.<br>Учебно-тренировочна | Атлетическая гимнастика.     | <p>Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных</p>  |

|    |   |                 |   |
|----|---|-----------------|---|
|    | я |                 | <p>видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>   |
| 6. |   | Подвижные игры. | <p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.</p> <p>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p>   |
| 7. |   | Спортивные игры | <p><b>Волейбол.</b> Исходное положение - стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол, Мини-футбол.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Разучивание хватки,</p> |

|                  |  |  |  |
|------------------|--|--|--|
|                  |  |  | <p>жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Алтимат фрисби.</b> Обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск. Историю возникновения и эволюцию развития флаинг диска, как вида спорта. Обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби. Перемещения, перехваты, блокировка. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Шахматы.</b></p> <p>Изучение истории развития шахмат; Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.</p> |
| <b>5 семестр</b> |  |  |  |
| 1                | <p>Раздел I<br/>Практический</p> <p>Часть 1.<br/>Методико-практическая</p> | <p>Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта.</p> | <p>Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении</p>   |



|    |   |                              |   |
|----|---|------------------------------|---|
|    |   |                              | <p>соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.</p> |
| 2. | <p>Раздел<br/>Практический</p> <p>Часть 2.<br/>Учебно-тренировочная</p> | Легкая атлетика.             | <p>Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики.</p> <p>Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).</p> <p>Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование).</p> <p>Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места.</p> <p>Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности.</p> <p>Спортивная ходьба.</p>   |
| 3. |   | Гимнастика.                  | <p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.</p> <p>Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p>   |
| 4. |   | Общая физическая подготовка. | <p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к</p>  |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
|                  |  | <p>направлению движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</p> <p>Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>   |
| 5.               | Атлетическая гимнастика.   | <p>Атлетическая гимнастика: работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>   |
| 6.               | Подвижные игры.  | <p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.</p> <p>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p>  |
| 7.               | Спортивные и игры.   | <p>Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.</p> <p>Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.</p>  |
| <b>6 семестр</b> |  |  |
| 1.               | <p>Раздел I<br/>Практический</p> <p>Часть 1.<br/>Методико-практическая</p> | <p>Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта.</p>  |
|                  |  | <p>Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта</p> |

|    |  |                 |   |
|----|--|-----------------|---|
|    |  |                 | (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.   |
| 2. | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 2.<br>Учебно-тренировочная | Легкая атлетика | Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений. |
| 3. |  | Гимнастика      | Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.<br><b>Основы Фитнес-аэробики.</b> Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперед,  |

|   |                              |  |
|---|------------------------------|--|
|   |                              | <p>назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.</p> <p><b>Основы черлидинга.</b> Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. <b>Основы акробатики.</b> Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика.</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><b>Шейпинг.</b> Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> |
| 4 | Общая физическая подготовка. | <p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов</p>  |

|    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
|    |                          | единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.  |
| 5. | Атлетическая гимнастика. | Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.  |
| 6. | Подвижные игры.          | Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.<br>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.  |
| 7. | Спортивные игры          | <b>Волейбол.</b> Исходное положение - стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.<br><b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.<br><b>Футбол, Мини-футбол.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра |

|                  |          |                        |  |
|------------------|----------|------------------------|--|
|                  |          |                        | <p>по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Алтимат фрисби.</b> Обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск. Историю возникновения и эволюцию развития флаинг диска, как вида спорта. Обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби. Перемещения, перехваты, блокировка. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Шахматы.</b></p> <p>Изучение истории развития шахмат; Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпилье; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.</p> |
| <b>7 семестр</b> |          |                        |  |
| <b>1</b>         | Раздел I | Техника безопасности и | Требования к спортивным площадкам при  |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | <p>Практический</p> <p>Часть 1.</p> <p>Методико-практическая</p>                | <p>особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в оздоровительных видах спорта.</p> | <p>проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.</p> |
| 2. | <p>Раздел I</p> <p>Практический</p> <p>Часть 2.</p> <p>Учебно-тренировочная</p> | <p>Легкая атлетика.</p>   | <p>Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики.</p> <p>Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).</p> <p>Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование).</p> <p>Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места.</p> <p>Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности.</p> <p>Спортивная ходьба.</p>   |
| 3. |   | <p>Гимнастика.</p>  | <p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.</p> <p>Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>Дыхательная гимнастика в качестве</p>  |

|                  |   |  |  |
|------------------|---|--|--|
|                  |   |  | профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).   |
| 4.               | Общая физическая подготовка.                                      |  | Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний |
| 5.               | Атлетическая гимнастика.  |  | Атлетическая гимнастика: работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой.<br>Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.                             |
| 6.               | Подвижные игры.   |  | Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.<br>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.   |
| 7.               | Спортивные и игры.  |  | Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.<br>Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.   |
| <b>8 семестр</b> |   |  |  |
| 1.               | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 1.<br>Методико-практическая | Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в оздоровительных видах | Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на  |



|    |  |                 |   |
|----|--|-----------------|---|
|    |  | спорта.         | воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.         |
| 2. | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 2.<br>Учебно-тренировочная | Легкая атлетика | Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений. |
| 3. |  | Гимнастика      | Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,  |

|   |   |                                     |  |
|---|---|-------------------------------------|--|
|   |   |                                     | <p>упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><b>Основы Фитнес-аэробики.</b> Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.</p> <p><b>Основы черлидинга.</b> Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. <b>Основы акробатики.</b> Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика.</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><b>Шейпинг.</b> Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> |
| 4 | <p>Раздел I<br/>Практический</p> <p>Часть 2.<br/>Учебно-тренировочная</p> | <p>Общая физическая подготовка.</p> | <p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самообороны, приемы борьбы</p>   |

|    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
|    |                          | <p>лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p>   |
| 5. | Атлетическая гимнастика. | <p>Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>  |
| 6. | Подвижные игры.          | <p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.</p> <p>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p>  |
| 7. | Спортивные игры          | <p><b>Волейбол.</b> Исходное положение - стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол, Мини-футбол.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техникой и тактикой игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Алтимат фрисби.</b> Обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск. Историю возникновения и эволюцию развития флаинг диска, как вида спорта. Обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби. Перемещения, перехваты, блокировка. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Шахматы.</b></p> <p>Изучение истории развития шахмат; Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта. |
|--|--|--|--|

#### 4. Образовательные технологии

| № п/п | Наименование раздела           | Виды учебных занятий | Образовательные технологии  |
|-------|--------------------------------|----------------------|---|
| 1     | Раздел I. Практический         |                      |   |
| 1.1   | Часть 1. Методико-практическая | Практические занятия | Освоение комплексов физических упражнений для формирования и закрепления знаний, умений, навыков.                           |
| 1.2   | Часть 2. Учебно-тренировочная  | Практические занятия | Выполнение специальных упражнений для освоения базовых видов спорта. Выполнение контрольных заданий и упражнений на оценку. |

#### 5. Оценка планируемых результатов обучения

##### 5.1. Система оценивания

##### Очная форма обучения:

##### 1,2 семестры

##### Основная группа

| Форма контроля   | Макс. количество баллов |            |
|--|-------------------------|------------|
|  | За одну работу          | Всего      |
| Текущий контроль:<br>Выполнение программы практических занятий               | 5 балла                 | 20 балл    |
| Контрольные упражнения и задания   | 10 баллов               | 40 баллов  |
| Промежуточная аттестация:<br>Тестирование уровня физической подготовленности | 10 баллов               | 40 баллов  |
| <b>Итого за семестр (дисциплину)</b><br>Зачёт                                |                         | 100 баллов |

##### Подготовительная группа

| Форма контроля  | Макс. количество баллов |            |
|---|-------------------------|------------|
|   | За одну работу          | Всего      |
| Текущий контроль:<br>Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний                                   | 5 балла                 | 20 балл    |
| Контрольные упражнения и задания  | 10 баллов               | 40 баллов  |
| Промежуточная аттестация<br>(Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/<br>Тестирование) | 20 баллов               | 40 баллов  |
| <b>Итого за семестр (дисциплину)</b><br>Зачёт   |                         | 100 баллов |

##### Специальная медицинская группа (СМГ)

| Форма контроля | Макс. количество баллов |
|----------------|-------------------------|
|----------------|-------------------------|

|   | <b>За одну работу</b> | <b>Всего</b> |
|---|-----------------------|--------------|
| Текущий контроль:<br>Выполнение программы практических занятий с<br>учетом медицинских показаний  | 5 балла               | 20 балл      |
| Контрольные упражнения и задания  | 10 баллов             | 40 баллов    |
| Промежуточная аттестация<br>(Подготовка комплекса упражнений для<br>самостоятельных занятий физической культурой/<br>Реферат/ Тестирование) | 20 баллов             | 40 баллов    |
| <b>Итого за семестр (дисциплину)</b><br>Зачёт   |                       | 100 баллов   |

**3, 5, 7 семестры****Основная группа**

| <b>Форма контроля</b>  | <b>Макс. количество баллов</b> |              |
|--|--------------------------------|--------------|
|  | <b>За одну работу</b>          | <b>Всего</b> |
| Текущий контроль:<br>Выполнение программы практических занятий                                       | 3 балла                        | 54 балла     |
| Контрольные упражнения и задания   | 6 баллов                       | 6 баллов     |
| Промежуточная аттестация:<br>Тестирование уровня физической подготовленности<br>по двум видам тестов | 20 баллов                      | 40 баллов    |
| <b>Итого за семестр</b> Зачёт  |                                | 100 баллов   |

**Подготовительная группа**

| <b>Форма контроля</b>  | <b>Макс. количество баллов</b> |              |
|--|--------------------------------|--------------|
|  | <b>За одну работу</b>          | <b>Всего</b> |
| Текущий контроль:<br>Выполнение программы практических занятий с<br>учетом медицинских показаний                                   | 3 балла                        | 54 балла     |
| Контрольные упражнения и задания   | 6 баллов                       | 6 баллов     |
| Промежуточная аттестация<br>(Подготовка комплекса упражнений для<br>самостоятельных занятий физической культурой/<br>Тестирование) | 20 баллов                      | 40 баллов    |
| <b>Итого за семестр</b> Зачёт  |                                | 100 баллов   |

**Специальная медицинская группа (СМГ)**

| <b>Форма контроля</b>   | <b>Макс. количество баллов</b> |              |
|---|--------------------------------|--------------|
|   | <b>За одну работу</b>          | <b>Всего</b> |
| Текущий контроль:<br>Выполнение программы практических занятий с<br>учетом медицинских показаний  | 3 балла                        | 54 балла     |
| Контрольные упражнения и задания  | 6 баллов                       | 6 баллов     |
| Промежуточная аттестация<br>(Подготовка комплекса упражнений для<br>самостоятельных занятий физической культурой/<br>Реферат/ Тестирование) | 20 баллов                      | 40 баллов    |
| <b>Итого за семестр</b> Зачёт   |                                | 100 баллов   |

**4, 6 семестры**

**Основная группа**

| Форма контроля  | Макс. количество баллов |            |
|---|-------------------------|------------|
|   | За одну работу          | Всего      |
| Текущий контроль:<br>Выполнение программы практических занятий                                    | 3 балла                 | 51 балл    |
| Контрольные упражнения и задания  | 9 баллов                | 9 баллов   |
| Промежуточная аттестация:<br>Тестирование уровня физической подготовленности по двум видам тестов | 20 баллов               | 40 баллов  |
| <b>Итого за семестр Зачёт</b>   |                         | 100 баллов |

**Подготовительная группа**

| Форма контроля  | Макс. количество баллов |            |
|---|-------------------------|------------|
|   | За одну работу          | Всего      |
| Текущий контроль:<br>Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний                                   | 3 балла                 | 51 балл    |
| Контрольные упражнения и задания  | 9 баллов                | 9 баллов   |
| Промежуточная аттестация<br>(Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/<br>Тестирование) | 20 баллов               | 40 баллов  |
| <b>Итого за семестр Зачёт</b>   |                         | 100 баллов |

**Специальная медицинская группа (СМГ)**

| Форма контроля   | Макс. количество баллов |            |
|--|-------------------------|------------|
|  | За одну работу          | Всего      |
| Текущий контроль:<br>Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний  | 3 балла                 | 51 балл    |
| Контрольные упражнения и задания   | 9 баллов                | 9 баллов   |
| Промежуточная аттестация<br>(Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/<br>Реферат/ Тестирование) | 20 баллов               | 40 баллов  |
| <b>Итого за семестр Зачёт</b>  |                         | 100 баллов |

**8 семестр****Основная группа**

| Форма контроля  | Макс. количество баллов |            |
|---|-------------------------|------------|
|   | За одну работу          | Всего      |
| Текущий контроль:<br>Выполнение программы практических занятий                                    | 5 балла                 | 35 баллов  |
| Контрольные упражнения и задания  | 25 баллов               | 25 баллов  |
| Промежуточная аттестация:<br>Тестирование уровня физической подготовленности по двум видам тестов | 20 баллов               | 40 баллов  |
| <b>Итого за семестр Зачёт</b>   |                         | 100 баллов |

**Подготовительная группа**

| Форма контроля  | Макс. количество баллов |                   |
|---|-------------------------|-------------------|
|   | За одну работу          | Всего             |
| Текущий контроль:<br>Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний                                   | 5 балла                 | 35 баллов         |
| Контрольные упражнения и задания  | 25 баллов               | 25 баллов         |
| Промежуточная аттестация<br>(Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/<br>Тестирование) |                         | 40 баллов         |
| <b>Итого за семестр Зачёт</b>   |                         | <b>100 баллов</b> |

### Специальная медицинская группа (СМГ)

| Форма контроля   | Макс. количество баллов |                   |
|--|-------------------------|-------------------|
|  | За одну работу          | Всего             |
| Текущий контроль:<br>Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний  | 5 балла                 | 35баллов          |
| Контрольные упражнения и задания   | 25 баллов               | 25 баллов         |
| Промежуточная аттестация<br>(Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/<br>Реферат/ Тестирование) | 20 баллов               | 40 баллов         |
| <b>Итого за семестр Зачёт</b>  |                         | <b>100 баллов</b> |

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

| 100-балльная шкала | Традиционная шкала  |            | Шкала ECTS |
|--------------------|---------------------|------------|------------|
| 95 – 100           | отлично             | зачтено    | A          |
| 83 – 94            |                     |            | B          |
| 68 – 82            | хорошо              |            | C          |
| 56 – 67            | удовлетворительно   |            | D          |
| 50 – 55            |                     |            | E          |
| 20 – 49            | неудовлетворительно | не зачтено | FX         |
| 0 – 19             |                     |            | F          |

### 5.2.Критерии выставления оценки по дисциплине

| Баллы/<br>Шкала<br>ECTS | Оценка по дисциплине | Критерии оценки результатов обучения по дисциплине  |
|-------------------------|----------------------|---|
| 100-83/A,B              | «зачтено»            | Выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Студент исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет |



| Баллы/<br>Шкала<br>ECTS | Оценка по дисциплине | Критерии оценки результатов обучения по дисциплине  |
|-------------------------|----------------------|---|
|                         |                      | <p>увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий». Активно участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.</p>  |
| 82-68/C                 | «зачтено»            | <p>Выставляется студенту, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Студент правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p> <p>Принимает участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.</p> |
| 67-50/D,E               | «зачтено»            | <p>Выставляется студенту, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Студент испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>   |
| 49-0/F,FX               | не зачтено           | <p>Выставляется студенту, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на</p>  |

| Баллы/<br>Шкала<br>ECTS | Оценка по дисциплине | Критерии оценки результатов обучения по дисциплине  |
|-------------------------|----------------------|---|
|                         |                      | <p>занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Студент испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p> |

### 5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### Примерная тематика рефератов для текущего контроля успеваемости УК-7.3

##### ОФП

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
  - силовых способностей;
  - скоростных способностей;
  - координационных способностей;
  - выносливости;
  - гибкости;
9. Основы регулирования веса тела.
10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
  - с избыточным весом (ожирением);
  - с нарушением осанки;
  - с остеохондрозом;
  - с плоскостопием;
12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
14. Социальные функции спорта.
15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

### **Спортивные игры**

#### **Мини – футбол:**

1. Мини-футбол правила и особенности игры.
2. Разновидности футбола сравнительный анализ.
3. История развития мини-футбола в России.
4. Основные технико-тактические особенности мини-футбол.
5. Студенческие соревнования по мини-футболу.
6. Российский мини-футбол история выступления сборных команд на международной арене.
7. Мини-футбол как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
9. особенности игры вратаря в мини-футболе.
10. мини-футбол в любительском спорте.

#### **Волейбол:**

1. Классификация техники и тактики игры в волейбол.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Разновидности волейбола.
4. История выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
5. Волейбол в Олимпийском движении.
6. Студенческие соревнования по волейболу.
7. Волейбол, как разновидность массового спорта.
8. Классификация двигательной активности во время игры в волейбол.

#### **Баскетбол:**

1. Классификация техники и тактики игры в баскетбол
2. История возникновения и развития баскетбола
3. Разновидности баскетбола
4. История выступления сборных команд России на международных соревнованиях
5. Баскетбол на олимпийских играх.
6. Студенческие соревнования по баскетболу
7. Баскетбол, как разновидность массового спорта
8. Классификация двигательной активности во время игры в баскетбол
9. Различия европейского и североамериканского баскетбола.

#### **Настольный теннис:**

1. Настольный теннис правила игры
2. настольный теннис история возникновения и становления игры
3. История развития настольного тенниса в России
4. классификация техники и тактики настольного тенниса
5. Студенческие соревнования по настольному теннису

6. Настольный теннис на олимпиадах
7. Настольный теннис, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

Бадминтон:

1. Бадминтон правила игры.
2. Бадминтон история возникновения и становления игры
3. История развития бадминтона в России
4. Классификация техники и тактически бадминтона.
5. Студенческие соревнования по бадминтону.
6. Бадминтон на Олимпийских играх.
7. Бадминтон, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Классификация двигательной активности во время игры в бадминтон.

Фрисби (флаинг диск):

1. Фрисби правила игры.
2. Фрисби история возникновения и становления игры
3. Классификация техники и тактически фрисби.
4. Студенческие соревнования по фрисби.
5. Фрисби, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.

## **Гимнастика**

Шейпинг:

1. История возникновения и развития шейпинга.
2. Шейпинг, систематический подход к здоровью и красоте девушек.
3. Шейпинг, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
4. Шейпинг и его виды для разных возрастных категорий женщин.
5. Самостоятельные занятия шейпингом: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
6. Основы регулирования массы тела.

Фитнес – аэробика:

1. Фитнес-аэробика как средство развития основных физических качеств
2. Аэробика и ее разновидности.
3. История развития фитнес-аэробики.
4. Правила соревнований по фитнес-аэробике: состав команд, основные требования к соревновательной композиции.
5. Студенческие соревнования по фитнес-аэробике.

Легкая атлетика:

1. История возникновения и развития.
2. Легкая атлетика на Олимпийских играх.
3. Легкая атлетика в студенческом спорте.
4. Гладкий бег, как средство развития выносливости.
5. Развитие быстроты.
6. Марафон история и современность.

**Вопросы для тестирования для промежуточной аттестации в форме зачета УК-7.3**

ОФП:

### 1. Физическая культура -это:

- 1.1. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- 1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- 1.3. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

### 2. Основным средством физического воспитания являются:

- 2.1. физические упражнения;
- 2.2. оздоровительные силы природы;
- 2.3. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

### 3. Спорт (в широком понимании) – это:

- 3.1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- 3.2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- 3.3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

### 4.Максимальное потребление кислорода – это:

- 4.1. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- 4.2. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- 4.3. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

### 5.Гомеостаз – это:

- 5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;
- 5.2. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- 5.3. постоянство внутренней среды организма человека;

### 6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- 6.1. принцип доступности и индивидуализации;
- 6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 6.3. принцип последовательности;

### 7.Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 7.1 эластичностью;
- 7.2. растяжкой;
- 7.3. гибкостью;

### 8..Одной из задач ОФП является:

- 8.1. достижение высоких спортивных результатов;
- 8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии
- 8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека

### 9.Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

- 9.1. состояние окружающей среды;

9.2. генетика человека;

9.3. образ жизни;

10. К основному признаку здоровья относится:

10.1. максимальный уровень развития физических качеств;

10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;

10.3. совершенное телосложение;

11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

11.1. сила;

11.2. выносливость;

11.3. быстрота;

12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

12.1. 90 уд/мин.

12.2. 120 уд/мин.

12.3. 160 уд/мин

13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

13.1. интенсивная физическая нагрузка

13.2. сочетание работы с активным отдыхом

13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами

14. Физические качества – это:

14.1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

14.2. Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

14.3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;

15. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

15.1. Двигательной реакцией;

15.2. Скоростными способностями;

15.3. Скоростно – силовыми способностями.

16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

16.1. Гибкость;

16.2. Быстроту;

16.3. Координацию;

17. К основным физическим качествам относятся...

17.1. Рост, вес, объем бицепсов, становая сила;

17.2. Бег, прыжки, метания;

17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

18. Физическое упражнение – это...

18.1. Один из методов физического воспитания;

18.2. Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;

18.3. Основное средство физического воспитания;

19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

19.1. 42км 195м;

19.2. 32км 195м;

19.3. 50км 195м;

20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

20.1. Массаж сердца;

20.2. Дать нашатырный спирт;

20.3. Искусственное дыхание;

### Спортивные игры

#### Мини-футбол:

1. Сколько судей обслуживает матч в мини-футболе:

а) 4; б) 1; в) 2.

2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти:

а) (в 6 м. от ворот) ; б) (в 7 м. от ворот); в) (в 12 м. от ворот)

3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу:

а) Да; б) Нет

4. Каков вес мини-футбольного мяча :

а) 300-350; б) 150-200; в) 400-440.

5. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара

а) Да; б) Нет;

6. Размеры мини-футбольной площадки (м):

а) 18×15; б) 20×40 ; в) 30×60.

7. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей:

а) замена игрока; б) предупреждение; в) перерыв.

8. Продолжительность матча:

а) 1 тайм 50 мин; б) 3 тайма по 25 мин; в) 2 тайма по 25 мин.

9. Что означает красная карточка , предъявленная судьей.

а) удаление; б) тайм аут; в) предупреждение.

10. Размер мини-футбольных ворот:

а) 4х3; б) 3х2; в) 5х2.5.

11. Размер мяча

а) 3; б) 4; в) 5.

12. В какой стране прошел первый Чемпионат Мира

а) Россия; б) Бразилия ; в) Голандия.

13. На каком покрытие играют в мини-футбол

а) паркет; б) газон; в) песок.

14. В каком году прошел первый Чемпионат Мира

а) 1920; б) 1989; в) 1960.

15. Самый титулованный клуб России

а) Спартак; б) ЦСКА ; в) Дина.

16. Какая страна стала первым Чемпионом Мира

а) Россия; б) Бразилия в) Папуа-Новая Гвинея.

17. В каком году прошел первый Чемпионат Европы

а) 1996; б) 1988; в) 1960.

18. Сколько замен можно сделать во время игры

а) 3; б) 5 ; в) не ограниченное количество.

19. Какая страна выиграла больше всех Чемпионатов Мира

а) Испания; б) Бразилия в)Россия.

20. Какая страна выиграла Чемпионат Европы в 1999 году

а) Испания; б) Россия в) Италия.

Волейбол:

1. В каком веке появился волейбол как игра:  
а) XX; б) XXI; в) XIX.
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:  
а) 1964; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:  
а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал волейбол как игру:  
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.
5. Высота волейбольной сетки для мужчин (см)  
а) 250; б) 243; в) 234
6. Размеры волейбольной площадки (м):  
а) 18×15; б) 18х9 ; в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):  
а) 199; б) 2,24 м; в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):  
а) 280-300; б) 350; в) 260-280
9. Нарушение правил в волейболе.  
а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:  
а) 4; б) 6; в) 5.
11. Где выполняется подача мяча?  
а) с площадки; б) из-за лицевой линии; в) со штрафной линии.
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?  
а) 1; б) 2; в) 3.
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):  
а) 2; б) 5; в) 3.
- 14 Как выполняется переход команды на площадке?  
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.
- 15 Либеро – это...  
а) судья; б) игрок; в) тренер.
16. Из 1 зоны игрок переходит в...  
а) 7; б) 4; в) 6.
17. До какого счета ведется игра в одной партии?  
а) 25; б) 2; в) 10
18. Сколько партий необходимо выиграть команде для победы в игре?  
а) 3; б) 2; в) 1
19. Сколько игроков одной команды может находиться на площадке?  
а) 6; б) 8; в) 7
20. С каким счетом может закончиться сет?  
а) 23:25; б) 25:25; в) 24:25

Баскетбол:

1. В каком веке появился баскетбол как игра:  
а) XX; б) XXI; в) XIX.
2. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:  
а) 1936; б) 1924; в) 1972
3. Какая страна стала Родиной баскетбола:  
а) Россия; б) Англия ; в) США
4. Кто придумал баскетбол как игру:  
а) Джордж Майкен; б) Уильям Дж. Морган; в) Джеймс Нейсмит.



5. Высота баскетбольного кольца (см):  
а) 250; б) 305; в) 320
6. Размеры баскетбольной площадки (м):  
а) 20x30; б) 15x28; в) 18x32
7. Сколько раз баскетболисты сборной команды СССР становились олимпийскими чемпионами:  
а) 1; б) 2; в) 3
8. В каком году Сергей Белов за 3 секунды до конца матча забил американцам победные два очка:  
а) 1980; б) 1976; в) 1972
9. Нарушение правил в баскетболе:  
а) фол; б) постановка заслона ; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков одной команды во время игры может находиться на площадке:  
а) 4; б) 5; в) 6.
11. Сколько периодов в игре?  
а) 2; б) 4; в) 3.
12. Сколько времени дается на атаку кольца?(сек)  
а) 24 ; б) 20 ; в) 40.
13. За сколько фолов защитника удаляют с площадки:  
а) 3; б) 7; в) 5
14. Сколько шагов может делать игрок с мячом в руках?  
а) 3; б) 2; в) 4.
15. Блокшот – это...  
а) Выбивание мяча; б) Накрывание мяча; в) Вырывание мяча
16. В стритбол играют:  
а) 2x2; б) 4x4; в) 3x3.
17. Сколько очков дается за бросок со средней дистанции?  
а) 2; б) 1 ; в) 3.
18. Технический фол судья показывает ?  
а) Две открытые ладони образуют букву Т; б) Перехват запястья над головой ; в) поднятые вверх кулаки.
19. Сколько дополнительного времени дается при равном счете?(мин.)  
а) 5; б) 10 ; в) 7.
20. Баскетболисты из какой страны победили на Олимпиаде 2016 ?  
а) США; б) Хорватия ; в) Бразилия.

#### Настольный теннис:

1. В каком веке появился настольный теннис как игра:  
а) XX; б) XXI; в) XIX.
2. С какого года настольный теннис входит в программу Олимпийских игр:  
а) 1968; б) 1988; в) 1996
3. Какая страна стала Родиной настольного тенниса:  
а) Россия; б) Китай; в) Англия
4. Кто придумал настольный теннис как игру:  
а) Джон Джаквес; б) Братья Паркер; в) Майор Уингфилд.
5. Высота сетки для настольного тенниса (см)  
а) 15,25; б) 16; в) 15.
6. Допустимые размеры площадки для настольного тенниса (м):  
а) 6X12; б) 7X14; в) 5X10; г) все ответы верны
7. Максимальная толщина накладки для ракетки (мм):  
а) 3; б) 2,5; в) 4.
8. Вес теннисного мяча (г):  
а) 2,7; б) 2,5; в) 3

9. Диаметр мяча для настольного тенниса по действующим правилам (мм):  
а) 38; б) 40+; в) 40
10. До какого количества очков по действующим правилам длится партия по настольному теннису:  
а) 21; б) 25; в) 11
11. Из какого количества партий состоит игра в настольный теннис:  
а) 5 партий; б) 7 партий; в) оба ответа верны
12. Где выполняется подача мяча?  
а) над столом; б) за боковой линией стола; в) за концевой линией стола.
13. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи:  
а) 1; б) 2; в) 3
14. При каком счете в партии вступает правила «игра до разницы в два очка» (баланс):  
а) 10:10; б) 15:15; в) 20:20
15. Количество «переподач» в розыгрыше очка  
а) 0; б) не ограничено; в) 2
16. Куда можно подавать подачи при одиночной игре:  
а) по всему столу; б) в правый «квадрат»; в) в левый «квадрат»
17. В каком направлении подается подача в парной игре:  
а) левая «диагональ» стола; б) по всему столу; в) правая «диагональ» стола
18. Имеет ли право игрок бить по мячу два раза подряд в парной игре:  
а) Да; б) Нет
19. Какой частью игровой руки возможно отбить мяч:  
а) предплечьем; б) кистью; в) только ракеткой

#### Бадминтон:

1. Сколько судей обслуживает матч в бадминтоне:  
а) 1 б) 2 в) 3
2. Из какого квадрата делается первая подача:  
а) из правого; б) из левого; в) из любого;
3. Проводятся ли чемпионаты Европы по бадминтону:  
а) Да; б) Нет
4. Разрешено ли подавать из правого квадрата при нечетном счете :  
а) да; б) нет.
5. Разрешено ли касание сетки ракеткой игрока:  
а) Да; б) Нет;
6. Длина бадминтонной площадки (м):  
а) 12,7; б) 13,4 ; в) 14,0
7. Меняются ли игроки площадкой в середине матча:  
а) да; б) нет;
8. Партия (сет) в бадминтоне идет до:  
а) до 23 очков; б) до 17 очков ; в) 21 очка .
9. Сколько партий (сетов) нужно выиграть, что одержать победу:  
а) 1; б) 2; в) 3.
10. Высота сетки для игры в бадминтон составляет:  
а) 1,70м.; б) 1,55м.; в) 1,65.
11. Какими воланами играют на соревнованиях:  
а) пластиковыми; б) перьевыми;
12. В какой стране прошел первый Чемпионат Мира:  
а) Голландия; б) Англия; в) Швеция.
13. На каком покрытие играют бадминтон:  
а) паркет; б) резина; в) песок.
14. В каком году прошел первый Чемпионат Мира  
а) 1979; б) 1977; в) 1962.

15. В каком году бадминтон был включен в программу летних Олимпийских игр:  
а) 2000; б) 1996; в) 1992.
16. Какая страна стала первым Чемпионом Мира:  
а) Голландия; б) Дания; в) Китай.
17. В каком году Россия впервые выступила на Олимпийских играх по бадминтону:  
а) 1996; б) 2000; в) 1992.
18. Из каких перьев сделаны воланы:  
а) утиных; б) гусиных; в) искусственных.
19. Какая страна выиграла больше всех Чемпионатов Мира  
а) Швеция; б) КНР в) Дания.
20. В какой стране прошел чемпионат мира по бадминтону в 2015 году:  
а) Испания; б) Индонезия в) Корея.

#### Гимнастика

##### Фитнес-аэробика:

1. Фитнес-аэробика это:  
а) Вид двигательной активности, способствующий всестороннему гармоническому развитию личности.  
б) занятия, проходящие в фитнес клубе.  
в) командный, сложнокоординационный вид спорта, упражнения в котором состоят из гимнастических и танцевальных элементов и выполняются под музыкальное сопровождение.
2. Сколько базовых шагов различают в фитнес-аэробике:  
а) 5  
б) 7  
в) 12
3. В каких номинациях проходят соревнования по фитнес-аэробике:  
а) классическая аэробика  
б) танцевальная аэробика  
в) фитнес-гимнастика
4. Сколько человек принимает участие в соревновательной композиции:  
а) 3-5  
б) 6-8  
в) 15 и более
5. Какие группы мышц задействованы при выполнении упражнений хип-хоп-аэробики:  
а) мышцы ног  
б) мышцы плечевого пояса  
в) основные группы мышц  
г) мышцы «тазового дна»
6. Каковы энергозатраты при выполнении упражнений классической аэробики:  
а) 100 ккал  
б) 200 ккал  
в) 500 ккал и более
7. высокоударные движения -это:  
а) высокоинтенсивные движения, которые выполняются под высокий темп музыки  
б) высокоинтенсивные движения, имитирующие удары  
в) движения, при которых ноги касаются пола с весом намного превышающим вес тела
8. Какова рекомендуемая интенсивность для аэробных занятий?  
а) 40-60% от ЧСС мах  
б) 60-80% от ЧСС мах  
в) 80-95% от ЧСС мах
9. Какова рекомендуемая продолжительность основной части урока для начинающих.

- а) 5-10 минут
  - б) 15-30 минут
  - в) 35-45 минут
10. В каком году была создана Федерация аэробики России (ФАР):
- а) 1987
  - б) 1991
  - в) 2000
11. Степ аэробика- это:
- а) вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием танцевальных шагов «степ».
  - б) ходьба по лестнице.
  - в) вид аэробных упражнений для крупных мышечных групп, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ-платформы.
12. Основательницей степ-аэробики считают:
- а) Ларису Сидневу
  - б) Джин Миллер
  - в) Татьяну Лисицкую
13. Какова высота степ -платформы для оздоровительных занятий в группах начального уровня?
- а) 15, 20, 25 см
  - б) 15, 30, 45 см
  - в) 5, 10, 15, см
14. К базовым силовым упражнениям относят:
- а) приседание, отжимание, выпад.
  - б) прыжок в длину
  - в) шпагат
  - г) выпрыгивание из глубокого приседа
15. Силовые упражнения в фитнес-аэробике классифицируют на:
- а) базовые
  - б) региональные
16. Перечислите виды стрейчинга, которые применяют на занятиях по фитнес-аэробике:
- а) динамический
  - б) баллистический
17. Чтобы снизить риск получения травмы нужно:
- а) выполнять разминку и стрейчинг
  - б) тренироваться чаще
  - в) все делать в медленном темпе
  - ж) выбирать упражнения согласно уровню подготовленности
17. К признакам переутомления относят:
- а) Резкое побледнение, покраснение, пятна на лице.
  - б) Плохой сон
  - в) Снижение аппетита
18. Ключевыми требованиями основной части занятия являются:
- а) безопасность, эффективность
  - б) вариативность, интенсивность
19. К запрещенным движениям степ-аэробики относят:
- а) спуск с платформы лицом вперед
  - б) прыжки со степ платформы
  - в) выполнение шагов боком к платформе

### **Общая физическая подготовленность: УК-7.3**

#### **Тесты определения физической подготовленности:**

(обязательные)

## Женщины

Таблица 7

| Тесты  | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|  | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1.Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек)  | 9,9             | 10,5  | 11,0  | 11,4  | 11,8  |
| 3.Тест на общую выносливость. Бег 2000м (мин,сек)          | 12,15           | 12,50 | 13,15 | 13,50 | 14,15 |
| 2.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз) | 15              | 12    | 10    | 8     | 6     |
| 4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)          | 190             | 180   | 168   | 160   | 150   |

## мужчины

| Тесты  | Оценка в баллах |       |       |       |      |
|--|-----------------|-------|-------|-------|------|
|  | 5               | 4     | 3     | 2     | 1    |
| 1.Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60м(сек)                   | 8,2             | 9,0   | 9,5   | 10,0  | 10,5 |
| 3.Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин,сек)                            | 12,0            | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,0 |
| 2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15              | 12    | 9     | 7     | 5    |
| 4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)                            | 250             | 240   | 230   | 223   | 210  |

Примечание: данные тесты приняты кафедрой физического воспитания с учетом физического развития и подготовленности студентов гуманитариев.

**Тесты физической подготовленности :**

(на дополнительные баллы)

## Женщины

Таблица 8

| Тесты   | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|   | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)  | 15              | 12  | 10  | 8   | 6   |
| С колен (кол-во раз)  | 35              | 30  | 25  | 20  | 15  |
| 2.Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс. | 60              | 50  | 40  | 30  | 20  |
| 3.Координационный тест. Челночный бег 5×10 м (сек)  | 7,3             | 8,0 | 8,3 |     |     |
| 4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)   | 190             | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)  | 150             | 140 | 130 | 120 | 110 |
| 6.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)                                     |                 |     |     |     |     |

## Мужчины

| Тесты  | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|--|-----------------|----|----|----|----|
|  | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)                   | 35              | 30 | 25 | 20 | 18 |
| 2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15              | 12 | 9  | 7  | 5  |

|  |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс. | 60  | 50  | 40  | 30  | 20  |
| 4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)  | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)   | 150 | 140 | 130 | 120 | 110 |
| 6.Координационный тест Челночный бег 5×10 м (сек)  | 7,3 | 8,0 | 8,3 |     |     |
| 7.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, разминочный, производственной, релаксационной)                         |     |     |     |     |     |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

### Тесты технической подготовленности по спортивным играм:

#### Мини-футбол

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний)         | Количественный показатель |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | Бег 20 метров с ведением мяча                 | 5 сек                     |
| 2.    | Удар по мячу ногой на точность                | 4 из 5                    |
| 3.    | Жонглирование мячом                           | 25                        |
| 4.    | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам | 10 сек                    |

#### Волейбол

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний)                              | Количественный показатель |
|-------|--|---------------------------|
| 1.    | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4,2         | 4из5                      |
| 2.    | Подача верхняя прямая в пределы площадки                           | 3из 5                     |
| 3.    | Приём мяча с подачи в зону 3                                       | 3из 5                     |
| 4.    | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу          | 8из 10                    |
| 5.    | Нападающий удар в прыжке с передачи из 2, 4 зон в пределы площадки | 8 из 10                   |

#### Баскетбол:

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний)                              | Количественный показатель |
|-------|--|---------------------------|
| 1.    | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4,2         | 4из5                      |
| 2.    | Подача верхняя прямая в пределы площадки                           | 3из 5                     |
| 3.    | Приём мяча с подачи в зону 3                                       | 3из 5                     |
| 4.    | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу          | 8из 10                    |
| 5.    | Нападающий удар в прыжке с передачи из 2, 4 зон в пределы площадки | 8 из 10                   |

## Бадминтон:

| № | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный показатель (точность) |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | Подача в определенную зону            | 4 из 5                               |
| 2 | Прием подачи в передней зоне          | 4 из 5                               |
| 3 | Прием подачи в задней зоне            | 4 из 5                               |
| 4 | Высокий удар                          | 3 из 5                               |
| 5 | Укороченный удар                      | 3 из 5                               |

## Фрисби:

| Упражнение  | 5           | 4  | 3  | 2  | 1  |
|---|-------------|----|----|----|----|
| Бросок диска на дальность (м)                             | 60 и дальше | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Бросок диска на точность в цель на 10 м – 10 бросков, раз | 10          | 8  | 6  | 4  | 2  |

## Тесты физической подготовленности по гимнастике:

## Шейпинг:

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний)   | Качественный показатель |
|-------|---|-------------------------|
| 1.    | Комплекс упражнений для верхней части тела: пресс, спина, руки, грудь и шея 6 упражнений. | От 0 до 10 баллов       |
| 2.    | Комплекс упражнений для нижней части тела: ноги, бедра, ягодицы 6 упражнений.             | От 0 до 10 баллов       |
| 3.    | Комплекс упражнений на гибкость (стрейчинг) 6 упражнений.                                 | От 0 до 10 баллов       |
| 4.    | Комбинированный комплекс на все группы мышц 10 упражнений.                                | От 0 до 10 баллов       |

## Фитнес-аэробика:

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Качественный показатель |
|-------|---------------------------------------|-------------------------|
| 1.    | Комбинация из 7 базовых шагов         | От 0 до 10 баллов       |

|    |   |                   |
|----|---|-------------------|
| 2. | Прыжковая комбинация с движениями рук   | От 0 до 10 баллов |
| 3. | Комбинация «четыре маха»  | От 0 до 10 баллов |
| 4. | Комбинированная связка с использованием основных элементов: отжимание, прыжок согнув ноги, упор углом, мах в партере; | От 0 до 10 баллов |
| 5. | Фрагмент соревновательного упражнения (базовые шаги, перемещения и основные элементы)                                 | От 0 до 10 баллов |

### Тесты физической подготовленности по легкой атлетике:

женщины

Таблица 7

| Тесты   | Оценка в баллах |        |        |       |       |
|---|-----------------|--------|--------|-------|-------|
|   | 5               | 4      | 3      | 2     | 1     |
| 1. Бег 60(сек)  | 9,6             | 10,5   | 10,9   | 11,4  | 11,8  |
| 2. Бег 2000м (мин,сек)  | 10.50           | 12.30  | 13.10  | 13.50 | 14.15 |
| 3.Комплекс беговых упражнений (разработка комплекса для см.занятий) | 15упр           | 12 упр | 10 упр | 8 упр | 7 упр |
| 4.Тест на прыгучесть.<br>Прыжки в длину с места (см)                | 195             | 180    | 170    | 160   | 150   |

мужчины

| Тесты   | Оценка в баллах |        |        |       |       |
|---|-----------------|--------|--------|-------|-------|
|   | 5               | 4      | 3      | 2     | 1     |
| 1. Бег 60м(сек)   | 7,9             | 8,6    | 9,0    | 9,4   | 10,0  |
| 2.<br>Бег 3000м (мин,сек)   | 12.00           | 13.40  | 14.30  | 15.00 | 15.30 |
| 3.Комплекс беговых упражнений (разработка комплекса для см.занятий) | 15упр           | 12 упр | 10 упр | 8 упр | 7 упр |
| 4.<br>Прыжки в длину с места (см)                                   | 240             | 225    | 210    | 200   | 190   |

### Текущий контроль

Текущий контроль оценивает степень освоения отдельной темы, вида деятельности и определенной двигательной деятельности. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. После каждого занятия преподаватель проставляет в журнале балльную оценку за занятие, которая может быть от 0 до 5 баллов, а также может проставить дополнительные баллы в случае выполнения студентом тестов физической подготовленности.

Студенты всех учебных отделений, прошедшие обучение, предусмотренное программой, допускаются к зачёту при условии выполнения следующих требований:

Посещение практических занятий по физической культуре и спорту в течении семестра;  
прохождение промежуточных аттестаций;  
сдача контрольных нормативов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, к аттестации допускаются при условии выполнения теоретических и методико-практических заданий подготовка и защита реферата по заданной теме- оценивается до 50 баллов, выполнение контрольных работ по вопросам заданной темы – контрольная работа оценивается до 20 баллов.

Студенты, направленные врачом на занятия лечебной физкультуры, проходят курс ЛФК в медицинских учреждениях и представляют справку о прохождении, ведут дневник самоконтроля и готовят комплекс упражнений, направленных на поддержание или выздоровление организма- оценивается до 100баллов.



Текущий контроль для студентов очно-заочной, заочной и очной формы обучения, имеющих освобождение от практических занятий по медицинским показаниям проводится в виде теста. Тест в закрытой форме с выбором одного правильного ответа. Время для выполнения теста 45 минут. Правильный ответ одного вопроса оценивается в 5 баллов (максимальное количество - 100, минимальное -50 баллов)

### **Промежуточная аттестация (зачет)**

Система текущего, промежуточного контроля.

Для организации промежуточных аттестаций в семестре преподаватели кафедры физического воспитания разрабатывают методические рекомендации для всех специальностей и направлений подготовки.

Зачетный уровень для промежуточных аттестаций и суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания для всех направлений подготовки и специальностей одинаковый. Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл. Максимальная оценка за выполнения теста 20 баллов.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности.

Текущий контроль осуществляется в виде выполнении заданий на практических занятиях. Максимальная оценка выполнения каждого практического задания - 5 баллов.

*При оценивании контрольной работы учитывается:*

- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала (0-2 балла);
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков (0-1 балл);
- полнота выполненной работы (задание выполнено не полностью и/или допущены две и более ошибки или три и более неточности (1-4) балла;
- обоснованность содержания и выводов работы (задание выполнено полностью, но обоснование содержания и выводов недостаточны, но рассуждения верны) (5-8) баллов;
- работа выполнена полностью, в рассуждениях и обосновании нет пробелов или ошибок, возможна одна неточность (9-10) баллов.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и специальную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более четырех обязательных тестов контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии, а также не более четырех тестов физической подготовленности на дополнительные баллы. Для оценивания физической подготовленности применяются тесты физической подготовленности в зависимости от принадлежности к медицинской группе, включая четыре обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии.

Методико-практические умения и навыки занимающихся оцениваются непосредственно в процессе проведения плановых практических занятий: студенты демонстрируют определённые умения-навыки, выполняя полученные тематические задания планы, рефераты, дневники.

*При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:*

- теоретическое содержание не освоено. Знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе 1-5 баллов;
- теоретическое содержание освоено частично, допущено не более 2-3 недочетов 6-15 баллов;
- теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более 1-2 недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно 16-30 баллов.

При оценивании ответа на вопросы практического характера учитывается:

- Ответ содержит менее 20% правильного решения 1-5 баллов;
- Ответ содержит 21-89% правильного решения 6 -30 баллов;
- Ответ содержит 90% и более правильного решения 31-40 баллов.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Список источников и литературы

#### Литература

##### Основная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/417975> (дата обращения: 07.05.2020)
2. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/511522> (дата обращения: 07.05.2020)

##### Дополнительная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : развитие и совершенствование физических качеств студентов : самостоятельные занятия для юношей : учеб. пособие / Федер. агентство по образованию, Рос. гос. гуманитарный ун-т, Каф. физ. воспитания ; [сост.: И. В. Азанов, И. В. Аркатов, И. В. Зозуля]. - Электрон. дан. - Москва : РГГУ, 2009. - 61, [1] с. : рис., табл. - Режим доступа : <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000009634>. - Загл. с экрана. - Библиогр. в конце кн.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : развитие и совершенствование физических качеств студентов : самостоятельные занятия для девушек : учеб. пособие / Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т", Каф. физ. воспитания ; [сост. : Л. А. Заремба, И. В. Зозуля, Е. Н. Рудакова]. - Электрон. дан. - М. : РГГУ, 2009. - 61 с. : рис., табл. - Режим доступа : <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000000122.pdf>. - Загл. с экрана. - Библиогр. в конце кн.

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

| №п /п | Наименование   |
|-------|--|
| 1     | Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г.<br>Web of Science<br>Scopus   |
| 2     | Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г.<br>Журналы Cambridge University Press<br>ProQuest Dissertation & Theses Global<br>SAGE Journals<br>Журналы Taylor and Francis |
| 3     | Профессиональные полнотекстовые БД<br>JSTOR<br>Издания по общественным и гуманитарным наукам   |

|   |   |
|---|---|
|   | Электронная библиотека Grebennikon.ru                                   |
| 4 | Компьютерные справочные правовые системы<br>Консультант Плюс,<br>Гарант |

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения учебных занятий по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту требуется спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами, стадион для бега и спортивных игр.

Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница, ворота для мини-футбола, стационарные уличные тренажеры, электронный тир.

Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки, степ – платформы, ролл-маты для занятий акробатикой, черлидингом и единоборствами, ружья для электронного тира, диски для фрисби.

Для проведения занятий по шахматам: шахматные доски с фигурами, аудитория оборудованная столами и стульями.

Занятия проводятся в универсальном спортивном зале, на открытых уличных площадках, в учебных аудиториях.

| 1.<br>№ | Наименование ПО             | Производитель    | Способ распространения<br>(лицензионное или свободно распространяемое) |
|---------|-----------------------------|------------------|--|
| 9       | Microsoft Office 2013       | Microsoft        | лицензионное   |
| 10      | ОС «Альт Образование» 8     | ООО «Базальт СПО | лицензионное   |
| 11      | Microsoft Office 2013       | Microsoft        | лицензионное   |
| 12      | Windows 10 Pro              | Microsoft        | лицензионное   |
| 13      | Kaspersky Endpoint Security | Kaspersky        | лицензионное   |
| 14      | Microsoft Office 2016       | Microsoft        | лицензионное   |

## 8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
  - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
  - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
  - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
  - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
  - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
  - акустический усилитель и колонки;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
  - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## 9. Методические материалы

### 9.1. Планы практических занятий

#### 1 семестр

**Занятие 1. (3 часа). Тема. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта. Легкая атлетика. Гимнастика. ОФП.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники медленного бега и беговых упражнений. Контрольное задание на оценку: для студентов основной группы здоровья - медленный бег 20 минут; для студентов подготовительной группы и СМГ – ускоренная ходьба 20 минут.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В контрольных заданиях оценивается в пределах 10 баллов: время непрерывного медленного бега (с наличием полетной фазы), а в ускоренной ходьбе – пройденная дистанция в течение 20 минут.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические

коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 2. (3 часа). Тема. Гимнастика. ОФП. Подвижные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку, подвижные игры на внимание, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, упражнения на воспитание гибкости, освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Контрольное задание на оценку: выполнение теста по оценке гибкости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 3. (3 часа). Тема. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Спортивные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: строевые упражнения; освоение техники беговых и прыжковых упражнений; обучение бегу с низкого старта, базовые силовые упражнения, базовые упражнения с ракеткой, воланом и мячом. Контрольное задание на оценку: бег с низкого старта на оценку техники выполнения.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя, освоить базовые упражнения атлетической гимнастики спортивных игр. В контрольных заданиях оценивается в пределах 10 баллов: техника низкого старта – выполнение команды «На старт» (положение ног, рук туловища и головы), «Внимание» (своевременный подъем таза и положение равновесия), «Марш» (наклон туловища и разгон в полную силу с максимальной частотой шагов).

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 4. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика. Подвижные игры. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, базовые передвижения, характерные, для различных спортивных игр, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).



2. Основная часть занятия: строевые упражнения; освоение техники базовых силовых, беговых и прыжковых упражнений, освоение техники владения мячом в различных спортивных играх, упражнения с ракеткой и воланом. Контрольное задание на оценку: жонглирование (подбивание) волана на ограниченной площадке.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В контрольных заданиях оценивается в пределах 10 баллов: количество ударов по волану на высоту более 2 метров без падения на землю.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 5. Тема: Легкая атлетика, гимнастика, ОФП. (2 часа) Контрольное занятие.**

**Задания:**

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях

3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

*Указания по выполнению заданий:*



1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## 2 семестр

**Занятие 1. (3 часа). Тема. Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта. Легкая атлетика. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Контрольное задание на оценку: для студентов основной группы здоровья – 20 прыжков со скакалкой на время; для студентов подготовительной группы и СМГ – ускоренная ходьба 20 минут.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В контрольных заданиях оценивается в пределах 10 баллов: время 20 прыжков со скакалкой, а в ускоренной ходьбе – пройденная дистанция в течение 20 минут.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 2. (3 часа). Тема. Гимнастика. ОФП. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку, подвижные игры на внимание, разучивание основных базовых силовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Контрольное задание на оценку: для студентов основной группы здоровья – планка на время; для студентов подготовительной группы и СМГ – самостоятельное определение уровня функциональной подготовленности – проба Руффье.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В контрольных заданиях оценивается в пределах 10 баллов: время выполнения упражнения определяется

преподавателем, а проба Руффье определяется самостоятельно каждым студентом спецмедгруппы и результаты предоставляются преподавателю. Оценивается степень освоения методики самоконтроля.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 3. (3 часа). Тема. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: беговые упражнения, упражнения для воспитания быстроты, бег с низкого старта, подвижные игры на внимание, разучивание основных базовых силовых упражнений. Контрольное задание основная группа: бег 20 м с низкого старта на время. Контрольное задание для подготовительной группы и спецмедгруппы: упражнение на максимальную частоту движений (20 шагов с максимальной частотой на месте).

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Контрольное задание оценивается из 10 баллов по времени выполнения.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 4. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика. Подвижные игры. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: силовые упражнения, упражнения с мячом подвижные игры с мячом, освоение различных способов передачи мяча. Контрольное упражнение: метание теннисного мяча в цель с 7 метров (в гимнастический обруч) за 15 секунд. Оценивается количество попаданий.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В контрольных упражнениях оценивается количество попаданий по 10 бальной системе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 5. Тема: Легкая атлетика, гимнастика, ОФП. (2 часа) Контрольное занятие.**

Задания:

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях

3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

Указания по выполнению заданий:

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с

турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### 3 семестр

**Занятие 1. (2 часа). Тема. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах спорта.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.



## **Занятие 2. (3 часа). Тема. Гимнастика. Легкая атлетика.**

### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание различных гимнастических упражнений в движении, освоение техники беговых и прыжковых упражнений, бег с максимальной скоростью, интервальный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В интервальном беге скорость выбирается индивидуально для каждого студента.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 3. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег, для спецгруппы ускоренная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания быстроты, бег со старта, упражнения на

максимальную частоту движений, прыжковые упражнения на быстроту отталкивания, интервальный бег для воспитания выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Упражнения на воспитание быстроты выполнять с максимально возможной скоростью, в интервальном беге скорость передвижения выбирается самостоятельно.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 4. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег, для спецгруппы ускоренная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: строевые упражнения; освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Различные прыжковые упражнения для воспитания взрывной силы, упражнения для воспитания координации движений, освоение техники отталкивания с разбега. Освоение техники равномерного бега с заданной скоростью. Освоение техники эстафетного бега.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять



методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 5. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для воспитания силовых способностей: упражнения для прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 6. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку, силовые упражнения на гимнастическом коврике, специальные упражнения для воспитания гибкости. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 7. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, упражнения для комплексного развития физических качеств: упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 8. (3 часа). Тема. ОФП.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания координации и ловкости, круговая тренировка для комплексного развития физических качеств.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка из 6-8 станций.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 9. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения с набивными мячами, бросковые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, силовые упражнения с набивными мячами в ходьбе. Круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сцедмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 10. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание основных базовых гимнастических упражнений, силовые гимнастические упражнения в парах, упражнения с отягощениями для воспитания силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища.



3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Силовые упражнения выполнять в медленном темпе.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 11. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники скоростно-силовых упражнений, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Скоростно-силовые упражнения выполнять в быстром темпе.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 12. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники статических силовых упражнений, статические упражнения в парах, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств с использованием статических упражнений.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 13. (3 часа). Тема. Подвижные игры.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры на воспитание быстроты и координации движений, подвижные игры на освоение передач мяча различными способами, подвижные игры на ведение мяча различными способами, подвижные игры на воспитание выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При проведении командных подвижных игр делить группы на равные составы.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.



3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 14. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры на воспитание быстроты и координации движений, эстафеты, игры на групповое взаимодействие, силовые подвижные игры, подвижные игры на воспитание выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Указания по выполнению заданий:

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При проведении командных подвижных игр делить группы на равные составы.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий:

гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 15. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые упражнения, освоение техники игровых стоек, упражнения для укрепления кисти, упражнения с бадминтонной ракеткой, изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы и правила игры в бадминтон. Техника безопасности игры. Для спецмедгруппы: изучение истории развития шахмат; правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); методы тренировки в шахматах; правила и особенности проведения шахматных мероприятий.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 16. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые упражнения, освоение техники игровых стоек, упражнения для укрепления кисти, разучивание хватки ракетки для настольного тенниса, жонглирование мячом, имитация срезов слева и справа, накатов справа и слева, различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д., элементы передвижения, игры на счет. Приёмы и правила игры в настольный теннис. Техника безопасности игры. Для спецмедгруппы: Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 17. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые упражнения, освоение техники игровых стоек, упражнения для укрепления кисти, обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск, обучение

различным способам метания и ловли летающего диска фрисби, перемещения, перехваты, блокировка, техника безопасности игры. Для спецмедгруппы: основы шахматных окончаний; стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле; классификация шахматных дебютов; основы методики спортивной подготовки в шахматах.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бегать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 18. (3 часа). Тема. Легкая атлетика. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, спортивная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание силовых гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, метание мяча, эстафетный бег, интервальный бег для воспитания выносливости. Контрольное задание: комплекс индивидуальных упражнений для воспитания физических качеств.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений. Комплекс оценивается из 6 баллов, по одному баллу за каждое оригинальное индивидуальное упражнение на воспитание быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В интервальном беге скорость выбирается индивидуально для каждого студента.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 19. Тема: (3 часа) Контрольное занятие.**

Задания:

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях

3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:



Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### 4 семестр

**Занятие 1. (3 часа). Тема. Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах спорта.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться

выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 2. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег для спецмедгруппы ускоренная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания быстроты, бег со старта, упражнения на максимальную частоту движений, прыжковые упражнения на быстроту отталкивания, интервальный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Упражнения на воспитание быстроты выполнять с максимально возможной скоростью, в интервальном беге скорость передвижения выбирается самостоятельно.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 3. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег, для спецмедгруппы ускоренная ходьба, спортивная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, бег со старта с сопротивлением, упражнения на максимальную частоту движений, различные прыжковые упражнения с места и с разбега, прыжки в длину и в высоту, метание в цель, эстафетный бег, интервальный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий:



гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 4. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег, для спецмедгруппы ускоренная ходьба, спортивная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений и метаний, метание набивных мячей в парах для воспитания скоростно-силовых качеств. Бег со старта в парах, беговые упражнения на воспитание скоростной выносливости, различные прыжковые упражнения с места и с разбега, прыжки в длину и в высоту, эстафетный бег, спортивная ходьба, переменный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 5. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку, подвижные игры на внимание, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, упражнения для развития скорости движений в темп музыки, упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики профессиональной направленности из 26–30 движений.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 6. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание силовых гимнастических упражнений, изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, упражнения на гибкость, восстановление дыхания после нагрузки, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При выполнении акробатических упражнений уделять внимание страховке и само страховке.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 7. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для воспитания силовых способностей: упражнения для прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 8. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, упражнения для комплексного развития физических качеств для спортивных игр: упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться

выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 9. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания координации и ловкости для спортивных игр, круговая тренировка для комплексного развития физических качеств игроков.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка из 6-8 станций.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.



*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 10. (3 часа). Тема. ОФП.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые и прыжковые упражнения для игроков, силовые упражнения с набивными мячами, бросковые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, силовые упражнения с набивными мячами в ходьбе. Круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств игроков.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические

коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 11. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание силовых упражнений, используемых в спортивных играх, силовые упражнения в парах, упражнения с отягощениями для воспитания силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища, бросковые упражнения.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Силовые упражнения выполнять в медленном темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 12. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники скоростно-силовых упражнений, используемых в спортивных играх, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств футболистов и волейболистов.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Скоростно-силовые упражнения выполнять в быстром темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 13. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники статических силовых упражнений, используемых в тренировках по спортивным играм, статические упражнения в парах, круговая тренировка для



комплексного воспитания физических качеств с использованием статических упражнений для спортивных игр.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 14. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры на воспитание быстроты и координации движений, подвижные игры на освоение передач мяча различными способами, подвижные игры на ведение мяча различными способами, подвижные игры на воспитание выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять

методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При проведении командных подвижных игр делить группы на равные составы.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 15. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры на воспитание быстроты и координации движений, эстафеты, игры на групповое взаимодействие, спортивные игры по упрощенным правилам, силовые подвижные игры, подвижные игры на воспитание выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Указания по выполнению заданий:

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При проведении командных подвижных игр делить группы на равные составы.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться

выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 16. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые упражнения для развития быстроты, освоение техники игровых стоек, упражнения для укрепления кисти. Разучивание хватки ракетки для настольного тенниса, жонглирование мячом, имитация срезов слева и справа, накатов справа и слева, различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д., элементы передвижения, игры на счет. Приёмы и правила игры в настольный теннис. Техника безопасности игры. Специальные упражнения теннисиста для воспитания физических качеств. Для спецмедгруппы: шахматная нотация; шахматные часы и контроль времени; сравнительная ценность фигур и пешек; фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; тактические приемы и классификация шахматных комбинаций.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 17. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые упражнения для воспитания быстроты, упражнения для укрепления кисти, обучение правилам игры флайнг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флайнг диск, обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби, перемещения, перехваты, блокировка, техника безопасности игры. Специальные игровые упражнения для воспитания выносливости. Для спецмедгруппы: основы шахматных окончаний; стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле; классификация шахматных дебютов; основы методики спортивной подготовки в шахматах.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 18. Тема: (3 часа) Контрольное занятие.**

Задания:

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях

3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

Указания по выполнению заданий:

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## 5 семестр

**Занятие 1. (2 часа). Тема. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.



2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 2. (3 часа). Тема. Гимнастика. Легкая атлетика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; разучивание различных гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений, интервальный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В интервальном беге скорость выбирается индивидуально для каждого студента.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь:

баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 3. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег для спецмедгруппы ускоренная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания быстроты, бег со старта, упражнения на максимальную частоту движений, прыжковые упражнения на быстроту отталкивания, интервальный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Упражнения на воспитание быстроты выполнять с максимально возможной скоростью, в интервальном беге скорость передвижения выбирается самостоятельно.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 4. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**



1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: строевые упражнения; освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Различные прыжковые упражнения для воспитания взрывной силы, упражнения для воспитания координации движений, освоение техники отталкивания с разбега. Освоение техники равномерного бега с заданной скоростью. Освоение техники эстафетного бега.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 5. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Упражнения для воспитания силовых способностей: упражнения для прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 6. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку, силовые упражнения на гимнастическом коврике, специальные упражнения для воспитания гибкости. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 7. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, упражнения для комплексного развития физических качеств: упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться

выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 8. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания координации и ловкости, круговая тренировка для комплексного развития физических качеств.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка из 6-8 станций.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 9. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание основных базовых гимнастических упражнений, силовые гимнастические упражнения в парах, упражнения с отягощениями для воспитания силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Силовые упражнения выполнять в медленном темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи,



ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 10. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники скоростно-силовых упражнений, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Скоростно-силовые упражнения выполнять в быстром темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 11. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях

туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники статических силовых упражнений, статические упражнения в парах, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств с использованием статических упражнений.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 12. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры на воспитание быстроты и координации движений, подвижные игры на освоение передач мяча различными способами, подвижные игры на ведение мяча различными способами, подвижные игры с попаданием в цель, подвижные игры на воспитание выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При проведении командных подвижных игр делить группы на равные составы.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 13. (3 часа). Тема. Подвижные игры.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры на воспитание быстроты и координации движений, эстафеты, игры на групповое взаимодействие, силовые подвижные игры, подвижные игры на воспитание выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При проведении командных подвижных игр делить группы на равные составы.



3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 14. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые и прыжковые упражнения для развития быстроты и координации движений, подвижные игры с мячом на воспитание скоростно-силовых физических качеств, эстафеты с мячом, игры на групповое взаимодействие, силовые подвижные игры, подвижные игры с мячом на воспитание выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 15. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые упражнения, передача внутренней-внешней стороной стопы остановка мяча ногой, удары головой, остановка мяча грудью, бедром, передача мяча в парах, на месте, передача мяча в движении, правила игры, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Для спецмедгруппы: изучение истории развития шахмат; правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); методы тренировки в шахматах; правила и особенности проведения шахматных мероприятий.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь:

баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 16. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые упражнения, ловля и передача баскетбольного мяча в стойке, ведение, ловля и передача баскетбольного мяча в движении, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), правила игры, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам баскетбола. Для спецмедгруппы: Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 17. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые упражнения, специальные упражнения волейболиста, освоение техники игровых стоек, перемещений, передач сверху, приёма мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам волейбола. Для спецмедгруппы: основы шахматных окончаний; стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле; классификация шахматных дебютов; основы методики спортивной подготовки в шахматах.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 18. (3 часа). Тема. Легкая атлетика. Гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, спортивная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание силовых гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, метание мяча, эстафетный бег, интервальный бег для воспитания выносливости. Контрольное задание: комплекс индивидуальных упражнений для воспитания физических качеств игровыми методами.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений. Комплекс оценивается из 6 баллов, по одному баллу за каждое оригинальное индивидуальное упражнение на воспитание быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В интервальном беге скорость выбирается индивидуально для каждого студента.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 19. Тема: (3 часа) Контрольное занятие.**

**Задания:**

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях

3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

*Указания по выполнению заданий:*



1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## 6 семестр

**Занятие 1. (3 часа). Тема. Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 2. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег для спецмедгруппы ускоренная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания быстроты, бег со старта, упражнения на максимальную частоту движений, прыжковые упражнения на быстроту отталкивания, интервальный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Указания по выполнению заданий:

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Упражнения на воспитание быстроты выполнять с максимально возможной скоростью, в интервальном беге скорость передвижения выбирается самостоятельно.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 3. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег, для спецмедгруппы ускоренная ходьба, спортивная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, бег со старта с сопротивлением, упражнения на максимальную частоту движений, различные прыжковые упражнения с места и с разбега, прыжки в длину и в высоту, метание в цель, эстафетный бег, интервальный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь:



баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 4. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег, для спецмедгруппы ускоренная ходьба, спортивная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений и метаний, метание набивных мячей в парах для воспитания скоростно-силовых качеств. Бег со старта в парах, беговые упражнения на воспитание скоростной выносливости, различные прыжковые упражнения с места и с разбега, прыжки в длину и в высоту, эстафетный бег, спортивная ходьба, переменный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 5. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку, подвижные игры на внимание, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, упражнения для развития скорости движений в темп музыки, упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики профессиональной направленности из 26–30 движений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сцедмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 6. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание силовых гимнастических упражнений, изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в

сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, упражнения на гибкость, восстановление дыхания после нагрузки, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При выполнении акробатических упражнений уделять внимание страховке и само страховке.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 7. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания координации и ловкости для спортивных игр, круговая тренировка для комплексного развития физических качеств игроков.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять

методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка из 6-8 станций.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 8. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: беговые и прыжковые упражнения для игроков, силовые упражнения с набивными мячами, бросковые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, силовые упражнения с набивными мячами в ходьбе. Круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств игроков.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться

выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 9. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание силовых упражнений, используемых в спортивных играх, силовые упражнения в парах, упражнения с отягощениями для воспитания силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища, бросковые упражнения.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Силовые упражнения выполнять в медленном темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.



2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 10. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники скоростно-силовых упражнений, используемых в спортивных играх, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств футболистов и волейболистов.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Скоростно-силовые упражнения выполнять в быстром темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 11. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники статических силовых упражнений, используемых в тренировках по спортивным играм, статические упражнения в парах, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств с использованием статических упражнений для спортивных игр.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи,

ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 12. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия, ознакомление с простейшими элементами, для некоторых видов игровых тактических действий, эстафеты, тематические игры.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 13. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).



2. Основная часть занятия: обучения элементарной спортивной технике, ОФП с использованием подвижных игр и соревновательных упражнений по игровым видам спорта, эстафеты.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 14. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: перестроение, подвижные игры на внимание и координацию, эстафеты с применением спортивного инвентаря и использованием технических элементов различных игровых видов спорта.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять

методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 15. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: обучение подаче, нападающему удару, приёму мяча снизу двумя руками, правила игры волейбол, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам волейбола

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 16. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: специальные упражнения баскетболиста, ведение мяча, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, правила игры, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам баскетбола.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 17. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: специальные упражнения футболиста, техника контроля мяча, отбор мяча, обманные движения, игра один на один, игра два на два, правила игры, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам мини-футбола. Контрольные задания: продемонстрировать комплекс упражнений по освоению игровых умений с мячом.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Контрольное задание оценивается по 9 бальной системе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи,

ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 18. Тема: (3 часа) Контрольное занятие.**

**Задания:**

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях
3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

**Указания по выполнению заданий:**

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

**Список литературы:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

**Материально-техническое обеспечение занятия:**

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **7 семестр**

**Занятие 1. (2 часа). Тема. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в оздоровительных видах спорта.**

**Задания:**

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).



2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 2. (3 часа). Тема. Гимнастика. Легкая атлетика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: строевые упражнения; разучивание различных гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений, переменный бег для воспитания выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять

методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В интервальном беге скорость выбирается индивидуально для каждого студента.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 3. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег для спецмедгруппы ускоренная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания быстроты, бег со старта, упражнения на максимальную частоту движений, прыжковые упражнения на быстроту отталкивания, интервальный бег для воспитания выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Упражнения на воспитание быстроты выполнять с максимально возможной скоростью, в интервальном беге скорость передвижения выбирается самостоятельно.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться

выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 4. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Различные прыжковые упражнения для воспитания взрывной силы, упражнения для воспитания координации движений, освоение техники отталкивания с разбега. Освоение техники равномерного бега с заданной скоростью. Освоение техники эстафетного бега.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.



3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 5. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для воспитания силовых способностей: упражнения для прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с

турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 6. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку, силовые упражнения на гимнастическом коврике, специальные упражнения для воспитания гибкости. Изучение акробатических упражнений: кувьрки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувьрки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 7. (3 часа). Тема. ОФП.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, упражнения для комплексного развития физических качеств: упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сцедмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 8. (3 часа). Тема. ОФП.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания координации и ловкости, круговая тренировка для комплексного развития физических качеств.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка из 6-8 станций.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 9. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения с набивными мячами, бросковые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, силовые упражнения с набивными мячами в ходьбе. Круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять

методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 10. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание основных базовых гимнастических упражнений, силовые гимнастические упражнения в парах, упражнения с отягощениями для воспитания силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Силовые упражнения выполнять в медленном темпе.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться



выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 11. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники скоростно-силовых упражнений, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Скоростно-силовые упражнения выполнять в быстром темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 12. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники статических силовых упражнений, статические упражнения в парах, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств с использованием статических упражнений.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка



для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 13. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: командные эстафеты с использованием баскетбольных и волейбольных мячей, технических и тактических элементов спортивных игр.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 14. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: беговые упражнения, командные эстафеты с использованием баскетбольных мячей, тематические игры, игры на развитие командного взаимодействия.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 15. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: специальные упражнения футболиста, выполнение комплекса упражнений в парах с мячами используя передачи стопой, головой, бедром, техника и тактика игры в обороне, атаке, техника игры вратаря, правила игры, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по правилам
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять

методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 16. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: специальные упражнения волейболиста, передачи в парах сверху, отработка атакующего удара и игры в защите в парах, расстановка и амплуа игроков, тактика нападения, тактика защиты, правила игры, техника безопасности игры, игра по правилам.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 17. (3 часа). Тема. Спортивные игры.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: специальные упражнения баскетболиста, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), передачи мяча в парах, расстановка и амплуа игроков, тактика нападения, тактика защиты, правила игры, техника безопасности игры, игра по правилам.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 18. (3 часа). Тема. Легкая атлетика. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, спортивная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание силовых гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, метание мяча, эстафетный бег, интервальный бег для воспитания выносливости. Контрольное задание: комплекс индивидуальных упражнений для воспитания физических качеств.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В интервальном беге скорость выбирается индивидуально для каждого студента. Комплекс оценивается из 6 баллов, по одному баллу за каждое оригинальное индивидуальное упражнение на воспитание быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 19. Тема: (3 часа) Контрольное занятие.**

Задания:

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях
3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

Указания по выполнению заданий:

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.



**Занятие 1. (3 часа). Тема. Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в оздоровительных видах спорта.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 2. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: спортивная ходьба, основы скандинавской ходьбы, освоение техники беговых и прыжковых упражнений, выполняемых с оздоровительной целью, специальные упражнения легкоатлета для воспитания выносливости, круговая тренировка, изучение особенностей техники равномерного оздоровительного бега с заданной скоростью, разновидности эстафетного бега.



3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 3. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 4. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: силовые упражнения оздоровительной направленности, силовые упражнения с набивными мячами, бросковые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, силовые упражнения с набивными мячами в ходьбе. Круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 5. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: силовые оздоровительные упражнения в парах, упражнения с отягощениями для воспитания силы мышц туловища и мышц ног, упражнения атлетической гимнастики для восстановления работоспособности.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сцедмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Силовые упражнения выполнять в медленном темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 6. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: игровые упражнения оздоровительной направленности, командные эстафеты с использованием баскетбольных мячей, тематические игры, игры на развитие командного взаимодействия. Контрольное задание: демонстрация индивидуальных комплексов оздоровительных упражнений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Индивидуальный комплекс оздоровительных упражнений оценивается из 25 баллов.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с

турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 7. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: специальные игровые рекреационные упражнения, выполнение комплекса упражнений в парах с мячами, спортивные оздоровительные игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Для спецмедгруппы – настольные игры, шахматы, шашки.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 8. Тема: (3 часа) Контрольное занятие.**

Задания:

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях
3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

Указания по выполнению заданий:

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## 9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Требования по оформлению письменных работ – см., <http://liber.rsuh.ru/?q=node/63>

### 9.3 Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий

| 1                   | 2                             | 3  | 4                  |                 |                    |     |
|---------------------|-------------------------------|--|--------------------|-----------------|--------------------|-----|
| Число<br><br>неделя | Вид занятия<br><br>Упражнения | Дозировка<br>(время или<br>кол-во раз<br>выполнени | Самоконтроль       |                 |                    |     |
|                     |                               |  | ЧСС пульс<br>в пок | после<br>заняти | Наст<br>рое<br>ние | сон |



|       |                     |           |    |     |     |      |      |
|-------|---------------------|-----------|----|-----|-----|------|------|
|       |                     | я)        | ое | я   |     |      |      |
| 1     | Пилатес             | 1 ч       | 64 | 116 | хор | удов | удов |
| 17.03 | Описание упражнения | 6 раз × 2 | 82 | 124 | хор | удов | удов |

\_\_ семестр 201../201.. уч.г.

*Объективные данные самоконтроля:*

Вес – 1 раз в неделю

Рост – 1 раз в год

Температура тела – измеряется по самочувствию

Частота сердечных сокращений ЧСС – пульс считаем за 10 сек×6, 15 сек×4,

20 сек×3, умножаем, получаем за мин.

*Субъективные данные самоконтроля:*

### **Настроение**

|                      |   |
|----------------------|---|
| Хорошее              | Уверен в себе, спокоен, активен, жизнерадостен.                         |
| Удовлетворительное   | Настроение меняется, неустойчиво в процессе занятий и до или после них. |
| Неудовлетворительное | Подавлен, расстроен, растерян, не уверен в себе и своих действиях.      |

### **Самочувствие**

|                      |  |
|----------------------|--|
| Хорошее              | Бодрость, прилив сил, желание активно заниматься физическими упражнениями. |
| Удовлетворительное   | Наблюдается вялость, упадок сил, трудно выполнять упражнения.              |
| Неудовлетворительное | Слабость, усталость, повышение ЧСС и АД в покое, головные и мышечные боли. |

### **Сон**

|                      |  |
|----------------------|--|
| Хорошее              | Глубокий, крепкий, 8-10 ч. Чувство бодрости, прилив сил.     |
| Удовлетворительное   | 8-10 ч.  |
| Неудовлетворительное | Трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание. |

#### **9.4. Методические рекомендации по проведению занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.**

Практические занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в отдельной группе. Число студентов не превышает 8-12 человек в одной группе. Группы формируются по нозологии заболевания. Допускается проведение занятий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в одной группе совместно с иными студентами, если это не создает трудностей для этих лиц при проведении занятия. Допускается присутствие во время проведения занятия ассистента из числа работников РГГУ или привлеченных лиц, оказывающего обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом его индивидуальных особенностей (передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с преподавателями).

Примерные комплексы упражнений на практических занятиях физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

Примерный комплекс упражнений при нарушении слуха:

Упражнение 1. Медленный бег 10 мин.



- Упражнение 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин  
 Упражнение 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) – 15мин  
 Упражнение 4. Бег с ускорением 3х60м  
 Упражнение 5. Комплекс упражнений для мышц ног, упражнение для мышц брюшного пресса и спины.

Примерный комплекс упражнений при нарушении зрения:

Упражнение 1. И. п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

Упражнение 2. И. п. - сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 3. И. п. - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3с; поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 4. И. п. - стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 5. И. п. - сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями безымянных пальцев: по верхнему веку от наружных углов глаза кнутри. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет глазные мышцы и улучшает кровообращение.

Упражнение 6. И. п. - стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 2-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5с. Прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз, улучшает бинокулярное зрение.

Упражнение 7. И. п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза и совершенствует их координацию.

Упражнение 8. И. п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 9. И. п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 10. И. п. - сидя. II, III и IV пальцы рук расположить так, чтобы II палец находился у наружного угла глаза, III - на середине верхнего края орбиты, а IV - у внутреннего угла глаза. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8—10 раз.

Примерный комплекс упражнений для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Упражнение 1. (10 секунд не больше) Вам нужно развести обе руки в стороны на уровне плечевого пояса и попробовать завести руки медленно и осторожно назад на максимально приемлемое для вас расстояние. Так, чтобы вы не испытывали сильные боли.

Упражнение 2. Сомкните пальцы рук перед собой в замок затем, вытянув руки вперёд, выверните ладони.

Упражнение 3. Переплетя пальцы рук, попытаться как бы достать до потолка.

Упражнение 4. Находясь в положении сидя (можно в коляске), попробуйте завести согнутую руку в область затылка и при помощи другой руки попытаться достать до лопатки. Затем, поменяв руки, сделать тоже самое другой рукой.

Упражнение 5. Медленно делать повороты туловища из стороны в сторону с заведённой за плечами гимнастической палкой с постепенной амплитудой увеличения разворотов.

Упражнение 6. Аккуратно сразу обеими руками сделать маховые движения рук влево одновременно с разворотом вашего тела в ту же сторону. Затем повторить то же самое вправо.

Упражнение 7. Взять заранее подготовленный резиновый тренажёр и растягивать его в положении рук вперёд и в разные стороны.

Упражнение 8. Постепенно увеличивая скорость, выполнять вращательные движения вперёд, а затем назад.

Упражнение 9. Наклонившись вперёд, опустить руки в свободной позе вниз, почти касаясь пола. В такой позе медленно раскачивать головой влево и вправо, затем вперёд-назад.

Упражнение 10. Поднять руки перед собой и сильно потрясти кистями в расслабленном состоянии.

Упражнение 11. Постараться в ритме напрягать брюшной пресс. Силой втянуть в себя воздух, а затем силой его выдохнуть

Примерный комплекс упражнений для инвалидов колясочников:

Упражнения на растяжение можно выполнять лежа на спине или сидя в коляске. Упражнения следует делать медленно, постепенно усиливая нагрузку, но не доводя ее до неприятных и, тем более, болевых ощущений в суставах. Интенсивное растяжение можно выполнять только после тренировки, когда мышцы хорошо разогреты, а легкое растяжение - до тренировки, после небольшой разминки. Каждое упражнение надо выполнять не менее 10 секунд.

Упражнение 1. а) Лежа на спине или сидя, разведите руки в стороны на уровне плеч или чуть выше; б) развести руки в стороны и вверх под углом 30-45° выше уровня плеч. Из этих двух положений руки вытягиваются прямо назад. При этом происходит растяжение верхних и нижних пучков больших грудных мышц. Для одновременного растяжения сгибателей кисти надо с силой разогнуть кулаки в запястьях.

Упражнение 2. "Потягушка". Переплести пальцы перед грудью и, вывернув кисти ладонями кверху, вытянуть руки, пытаясь "достать до потолка".

Упражнение 3. Служит для растяжения широчайших мышц спины и способствует предотвращению ротации плеча вовнутрь. Лечь на спину, согнуть ноги и положить голени на высокую скамейку. Это делается для максимального расслабления бедер и выравнивания спины. Прямые руки вынести за голову, плечи выворачиваются наружу (большие пальцы направляются через потолок к полу, ладони обращены вниз).

Упражнение 4. Сидя в коляске, лечь грудью на колени или на стол. Сцепив руки за спиной, поднять их как можно выше.

Упражнение 5. Сидя в коляске, завести согнутую руку на затылок и лопатку и опустить ее вдоль спины, помогая надавливанием на локоть другой рукой. Затем руки поменять.

Упражнение 6. Похожее на упражнение 5. Рука, заведенная снизу за спину, захватывается пальцами другой руки, опущенной за лопатку, и тянется ею вверх. Руки меняются местами.

Упражнение 7. Для растяжения мышц шеи и верхней части спины. Поочередно опустить плечи, держась пальцами за спицы колеса у оси и наклоняя голову в противоположную сторону, как бы пытаясь опрокинуть коляску набок. Потеря эластичности не единственная причина мышечных травм. Другой причиной оказывается слабость сгибающих мышц рук, задних мышц плечевого пояса, шеи и верхней части спины. Для их укрепления

специалисты рекомендуют на одно упражнение с усилием, направленным от себя, делать два-три упражнения с усилием, направленным к себе. В общем случае толкательные движения развивают передние группы мышц, а тянущие - задние.

Упражнение 8. Лежа на узкой кушетке, на груди, поднимать с полу гантели. Локти прижаты к бокам. Движения напоминают греблю. Количество упражнений увеличивайте от тренировки к тренировке. При всех упражнениях не задерживайте дыхание и не напрягайтесь. Особенно за этим должны следить те, кто не подготовлен к высоким нагрузкам, так как повышение внутригрудного давления может привести к нарушениям сердечной деятельности.

Упражнение 9. Из того же исходного положения поднимите гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

Упражнение 10. Похоже на предыдущее, но выполняется с более узкой кушетки или гимнастической скамьи, наклоненной под углом 30-45° к полу. Кисти рук с гантелями под скамьей почти касаются друг друга. Делайте взмахи прямыми руками, направленными в стороны и чуть вперед, сводя лопатки.

Упражнение 11. Сидя в коляске. Руки с гантелями между ногами, большие пальцы направлены вниз и внутрь. Прямые руки разведите по диагонали в стороны и вверх до уровня плеч.

Упражнение 12. Сидя в коляске. Одна рука за головой, другая в сторону ладонью кверху. Прогибания с небольшим поворотом туловища в сторону правой руки. Сменить положение рук и проделать то же в обратную сторону. На четыре счета - вдох и основное движение, на следующие четыре счета - выдох и возвращение в исходное положение. Это и каждое последующее упражнение выполняются в течении одной, двух минут.

Упражнение 13. Круговые движения во всех суставах рук. Сначала кистями, затем в ту же сторону предплечьями и наконец прямыми руками. Потом то же самое, в противоположную сторону. С каждым циклом амплитуда движений увеличивается.

Упражнение 14. Круговые движения головой, начиная с небольшой амплитуды, как бы постепенно раскручивая голову по спирали, но при этом, замедляя движения так, чтобы при максимальной амплитуде один круг выполнялся на пять счетов. Продолжительность - одна минута.

Упражнения 15 и 16 требуют особого внимания. Сидячий образ жизни способствует появлению так называемой круглой спины, что приводит к выпячиванию брюшной стенки и нарушению работы внутренних органов. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать мышцы спины и развивать способность прогибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника. Упражнение 15. Положите под поясницу валик или сложенную подушку. Энергично поднимая прямые руки вперед и вверх, постарайтесь резко зафиксировать их в плечевых суставах в верхней точке и, не останавливаясь, по инерции продолжайте движения ими назад, но уже только за счет прогибания в груди и пояснице. В руки можно взять нетяжелые гантели для придания движению большей инерции. Колеса коляски заторможены. При работе с гантелями спинкой лучше прислониться к столу. Старайтесь, как можно дольше находиться в коляске с валиком под поясницей и постоянно контролируйте прогнутое положение спины и разворот плеч. Чаще лежите на животе, опершись на локти и подняв голову. Смотрите телевизор или читайте в этой "пляжной" позе. Упражнение 16. Оттолкнитесь руками от подлокотников коляски или бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержания прогиба, 5 секунд расслабления. Начните с минуты, доводя продолжительность всего упражнения до ощутимого утомления мышц спины.

Упражнение 17. Развороты на коляске противоположно направленными вращениями обручей руками. Выполняйте его сначала спокойно, потом энергичнее и резче, в течении 1 - 2 минут, до заметного утомления мышц.

Упражнение 18. Повороты туловища из стороны в сторону сначала с помощью одних только рук, расставленных в стороны, затем с заведенной за плечи палкой. Постепенно и

аккуратно (особенно при свежих травмах) увеличивайте угол разворота от занятия к занятию. Для контроля удобно делать упражнение спиной к стене, пытаясь коснуться ее концами палки.

Упражнение 19. "Лезгинка", или "косьба", также развивает подвижность позвоночника и все мышцы туловища, в особенности косые мышцы живота, что помогает перистальтике кишечника. Упражнение тренирует координацию движений и уверенность в себе, что важно для колясочников-новичков. Обеими руками сделайте резкое маховое движение, скажем, влево, с поворотом туловища в ту же сторону. У кого работают бедра, старайтесь развернуть таз в противоположную сторону, то есть вправо. Коляска при достаточной резкости движения также повернется вправо и сдвинется чуть вперед. Затем такой же резкий взмах с поворотом делается в обратную сторону - коляска смещается вперед и влево. Такими "галсами" вы можете перемещаться довольно быстро, не прибегая к вращению колес. Начинайте с несильного толчка коляски по гладкому полу, со временем это движение получится даже на ковре.

Упражнение 20. Выполняется с гантелями или бинтом-амортизатором длиной около 3 метров. Бинт сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Растягивайте концы бинта, сгибая руки в локтях за счет работы бицепсов. Отягощение должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть не более 8 - 12 раз. Если для вас это слишком легко, перехватите бинт ниже. Аналогичное упражнение делается с гантелями на таком же пределе.

Упражнение 21. Растягивание бинта поднятыми руками. Руки с бинтом над головой. Разводя руки вниз и в стороны, бинт опускаем за голову на плечи.

Упражнение 22. Бинт растягивается при положении рук впереди. Руки разводятся в стороны до касания бинтом груди.

Упражнение 23. Для разгибателей рук - трицепсов. Бинт заводится за ручки или спинку коляски. Руки, сжатые в кулаки, согнуты у плеч. Резина растягивается вперед или вверх только за счет движения предплечий - локти не опускать. С гантелями упражнение делается из положения руки вверх.

Упражнение 24. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. Резиновый бинт под задними колесами растягивается движениями рук в стороны и немного назад. С гантелями руки поднимаются ладонями книзу.

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется на кафедре стран постсоветского зарубежья Института постсоветских и межрегиональных исследований кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

Цель дисциплины – формирование всесторонне развитой личности, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

Задачи дисциплины:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

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

В результате освоения дисциплины, обучающийся должен:

Знать:

- систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- основные правила поддержания физической формы и здоровья.

Уметь:

- квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности;
- использовать полученные знания в области физической культуры на практике.

Владеть:

- знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- основными методами и средствами физической культуры.

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

Трудоемкость учебной работы и других мероприятий учебного плана не переводится в з.е. для этой дисциплины.