


АНО ВО «МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
 А.И. Ковалева
«22» октября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Б1.В.ДВ**

Направление подготовки – 41.03.05 «Международные отношения»

Профиль подготовки – «Мировая политика и международный бизнес»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, очно-заочная

Кафедра физической культуры

Москва 2018

Рабочая программа элективных дисциплин по физической культуре и спорту составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 41.03.05 «Международные отношения» и рабочими учебными планами, утвержденными ректором АНО ВО «Московский гуманитарный университет».

Авторы: Лысова И. А. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры Московского гуманитарного университета;

Петрушкина Т. И. – к.п.н., доцент кафедры физической культуры Московского гуманитарного университета;

Блохин В. В. – старший преподаватель кафедры физической культуры Московского гуманитарного университета;

Романов А. В. – старший преподаватель кафедры физической культуры Московского гуманитарного университета;

Бесплахотная О. С. – старший преподаватель кафедры физической культуры Московского гуманитарного университета

Лысова Е. П. – старший преподаватель кафедры физической культуры Московского гуманитарного университета;

Лысов А. П. – преподаватель кафедры физической культуры Московского гуманитарного университета;

Николаева М. П. – преподаватель кафедры физической культуры Московского гуманитарного университета;

Эксперты: Чванов А. А. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой культуры и искусства Московского гуманитарного университета

Дунаев К. С. – д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Московской государственной академии физической культуры

ОБСУЖДЕНО

на заседании кафедры физической культуры
4.10.2018 г., протокол № 2.

ОДОБРЕНО

Методической комиссией факультета международных отношений и туризма
11.10.2018 г., протокол № 2.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности, приобретение практических навыков и опыта самостоятельного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами дисциплины являются:

- получение знаний по методике физической культуры и спорта;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных способностей, повышение психофизического и функционального состояния, самоопределение в физической культуре;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, установки на физическое самосовершенствование;
- приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обеспечение должного уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния, определяющих психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата:

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в рамках вариативной части блока Б1 «Дисциплины (модули)» по направлению подготовки 41.03.05 «Международные отношения».

Изучение элективной дисциплины по физической культуре и спорту как неотъемлемой части формирования физически здорового человека, способного эффективно воспринимать теоретические дисциплины, *изучается в течение четырех лет обучения*, на первом году обучения *одновременно с дисциплиной «Физическая культура и спорт»*, *предшествует* практике и государственной итоговой аттестации.

В Московском гуманитарном университете для студентов основной, подготовительной и специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов¹, реализуются следующие элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

- «Общая физическая подготовка» – для обучающихся основной и подготовительной группы здоровья;
- «Оздоровительная физическая культура» – для обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

¹ Отношение обучающегося к основной, подготовительной или специальной медицинской группе для занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту определяется на основании медицинского заключения о состоянии здоровья.

- «Волейбол»; «Футбол» (юноши), «Мини-футбол»; «Бадминтон», «Плавание» – для обучающихся основной группы здоровья;

Для занятий элективными дисциплинами по избранному виду спорта (волейбол, футбол, мини-футбол, бадминтон, плавание) обучающиеся должны пройти спортивный отбор и диспансеризацию в лечебном учреждении.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту

В данном разделе содержится описание перечня планируемых результатов обучения по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 41.03.05 «Международные отношения».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и образовательной программой по направлению подготовки:

ОК-10 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений.

Уметь: творчески использовать средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Владеть: средствами и методами избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание элективных дисциплин по физической культуре и спорту

4.1. Структура элективной дисциплины по физической культуре и спорту

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|----------|----|-----|-------|----|-------|-------|
| | | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Аудиторные занятия (всего) | 328 | 22 | 22 | 56 | 56 | 56 | 56 | 60 |
| В том числе: практические занятия | 328 | 22 | 22 | 56 | 56 | 56 | 56 | 60 |
| Форма промежуточн. аттестации | Зачет | - | - | - | Зачет | - | Зачет | Зачет |
| Общая трудоемкость (в ч.) | 328 | 22 | | 56 | 56 | 56 | 56 | 60 |

Очно-заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр | | | |
|--------------------------------------|-------------|---------|-------|-----|-------|
| | | I | II | III | IV |
| Аудиторные занятия (всего) | 4 | 2 | - | 2 | - |
| В том числе: практические занятия | 4 | 2 | - | 2 | - |
| Самостоятельная работа | 324 | 80 | 82 | 80 | 82 |
| Форма промежуточной аттестации | зачет | | зачет | | зачет |
| Общая трудоемкость (в часах) | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 |

4.2. Учебно-тематический план дисциплины

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»²

(для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы³)

Очная форма обучения

| Номер раздела | Наименование раздела/темы | Часов по рабочей программе | | | Обрабатываемые компетенции |
|---------------|---|-----------------------------------|-------------------|----------------------------------|----------------------------|
| | | Всего в уч. плане по разделу/теме | Аудиторная работа | | |
| | | | Всего | В т.ч. Практ. зан. (всего) | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Методико-практический раздел | 14 | 14 | 14 | ОК-10 |
| 1.1. | Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях | 2 | 2 | 2 | |
| 1.2. | Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке | 2 | 2 | 2 | |
| 1.3. | Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта | 2 | 2 | 2 | |
| 1.4. | Контроль и самоконтроль при оздоровительных занятиях базовыми видами спорта | 2 | 2 | 2 | |
| 1.5. | Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта | 2 | 2 | 2 | |

² Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка» реализуется с применением базовых видов спорта и/или в рамках дополнительной образовательной программы «Фитнес».

³ К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Обучающиеся подготовительной группы занимаются с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния, и, при необходимости, освобождаются от сдачи контрольных нормативов.

| | | | | |
|--------|--|-----|-----|-----|
| 1.6. | Судейство соревнований в базовых видах спорта | 2 | 2 | 2 |
| 1.7. | Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в базовых видах спорта | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта | 298 | 298 | 298 |
| 2.1. | Легкая атлетика | 82 | 82 | 82 |
| 2.2. | Спортивные и подвижные игры | 186 | 186 | 186 |
| 2.3. | Лыжная подготовка | 30 | 30 | 30 |
| 3. | Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта (контрольный раздел) | 16 | 16 | 16 |
| 3.1. | Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 8 | 8 | 8 |
| 3.2. | Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта | 8 | 8 | 8 |
| ИТОГО: | | 328 | 328 | 328 |

Очно-заочная форма обучения

| Номер раздела | Наименование раздела/темы | Часов по рабочей программе | | | Отрабатываемые компетенции |
|---------------|---|-----------------------------------|---|------------------------|----------------------------|
| | | Всего в уч. плане по разделу/теме | Аудиторная работа Практические занятия | Самостоятельная работа | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Методико-практический раздел | 14 | 4 | 10 | ОК-10 |
| 1.1. | Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях | 2 | 2 | - | |
| 1.2. | Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке | 2 | 2 | - | |
| 1.3. | Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта | 2 | | 2 | |
| 1.4. | Контроль и самоконтроль при оздоровительных занятиях базовыми видами спорта | 2 | | 2 | |
| 1.5. | Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта | 2 | | 2 | |
| 1.6. | Судейство соревнований в базовых видах спорта | 2 | | 2 | |
| 1.7. | Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в базовых видах спорта | 2 | | 2 | |
| 2. | Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта | 298 | - | 298 | |
| 2.1. | Легкая атлетика | 82 | - | 82 | |
| 2.2. | Спортивные и подвижные игры | 186 | - | 186 | |
| 2.3. | Лыжная подготовка | 30 | - | 30 | |
| 3. | Физическая и спортивная подготовленность в базовых | 16 | - | 16 | |

| | | | | | |
|--------|--|-----|---|-----|--|
| | видах спорта (контрольный раздел) | | | | |
| 3.1. | Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 8 | - | 8 | |
| 3.2. | Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта | 8 | - | 8 | |
| ИТОГО: | | 328 | 4 | 324 | |

Элективная дисциплина «Оздоровительная физическая культура»
(для обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов)⁴

Очная форма обучения

| Номер раздела | Наименование раздела/темы | Часов по рабочей программе | | | Отрабатываемые компетенции |
|---------------|---|-----------------------------------|-------------------|---|----------------------------|
| | | Всего в уч. плане по разделу/теме | Аудиторная работа | | |
| | | | Всего | В том числе Практические занятия (всего) | |
| 1. | Методико-практический раздел | 14 | 14 | 14 | ОК-10 |
| 1.1. | Подготовка мест и инвентаря для оздоровительных | 2 | 2 | 2 | |

⁴ К специальной медицинской группе относятся обучающиеся с нарушениями состояния здоровья постоянного или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Специальная медицинская группа делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся лица с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой учитываются характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей занимающегося, при этом резко ограничиваются скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся лица, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Студенты специальной медицинской группы (III и IV группы здоровья), включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды, занимаются по настоящей программе. Занятия в специальной медицинской группе проводятся преподавателями, имеющими сертификат специалиста по спортивной медицине и лечебной физической культуре, диплом специалиста или бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» или удостоверение инструктора по лечебной физической культуре.

| | | | | | |
|--------|---|-----|-----|-----|--|
| | занятий. Правила безопасности. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания | | | | |
| 1.2. | Применение средств физической культуры и физической реабилитации при различных заболеваниях органов и систем организма | 2 | 2 | 2 | |
| 1.3. | Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления | 2 | 2 | 2 | |
| 1.4. | Методика оценки и коррекции осанки и физического развития | 2 | 2 | 2 | |
| 1.5. | Основы методики самомассажа и мышечной релаксации | 2 | 2 | 2 | |
| 1.6. | Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания | 2 | 2 | 2 | |
| 1.7. | Участие в организации и проведении соревнований и приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 2 | 2 | 2 | |
| 2. | Физические упражнения в оздоровительной физической культуре | 298 | 298 | 298 | |
| 2.1. | Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | 82 | 82 | 82 | |
| 2.2. | Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | 88 | 88 | 88 | |
| 2.3. | Оздоровительная гимнастика и оригинальные системы оздоровления в оздоровительной тренировке | 98 | 98 | 98 | |
| 2.4. | Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке | 30 | 30 | 30 | |
| 3. | Физическая и функциональная подготовленность (контрольный раздел) | 16 | 16 | 16 | |
| ИТОГО: | | 328 | 328 | 328 | |

Очно-заочная форма обучения

| Номер раздела | Наименование раздела/темы | Часов по рабочей программе | | | Отрабатываемые компетенции |
|---------------|--|-----------------------------------|---|------------------------|----------------------------|
| | | Всего в уч. плане по разделу/теме | Аудиторная работа Практические занятия (всего) | Самостоятельная работа | |
| 1. | Методико-практический раздел | 14 | 4 | 10 | ОК-10 |
| 1.1. | Подготовка мест и инвентаря для оздоровительных занятий. Правила безопасности. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания | 2 | 2 | - | |
| 1.2. | Применение средств физической культуры и физической реабилитации при различных заболеваниях органов и | 2 | 2 | - | |

| | | | | |
|--------|---|-----|---|-----|
| | систем организма | | | |
| 1.3. | Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления | 2 | - | 2 |
| 1.4. | Методика оценки и коррекции осанки и физического развития | 2 | - | 2 |
| 1.5. | Основы методики самомассажа и мышечной релаксации | 2 | - | 2 |
| 1.6. | Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания | 2 | - | 2 |
| 1.7. | Участие в организации и проведении соревнований и приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 2 | - | 2 |
| 2. | Физические упражнения в оздоровительной физической культуре | 298 | - | 298 |
| 2.1. | Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | 82 | - | 82 |
| 2.2. | Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | 88 | - | 88 |
| 2.3. | Оздоровительная гимнастика и оригинальные системы оздоровления в оздоровительной тренировке | 98 | - | 98 |
| 2.4. | Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке | 30 | - | 30 |
| 3. | Физическая и функциональная подготовленность (контрольный раздел) | 16 | - | 16 |
| ИТОГО: | | 328 | 4 | 324 |

Элективные дисциплины «Волейбол», «Футбол», «Мини-футбол», «Бадминтон», «Плавание»
(для обучающихся основной медицинской группы)

Очная форма обучения

| Номер раздела | Наименование раздела/темы | Часов по рабочей программе элективных дисциплин ⁵ | | | | | Отрабатываемые компетенции |
|---------------|---|--|----------|---------------|-------------|------------|----------------------------|
| | | «Волейбол» | «Футбол» | «Мини-футбол» | «Бадминтон» | «Плавание» | |
| 1. | Методико-практический раздел | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | ОК-10 |
| 1.1. | Подготовка мест и инвентаря для занятий избранным видом спорта. Правила безопасности. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 1.2. | Средства и методы избранного вида спорта в спортивной тренировке | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 1.3. | Методика проведения занятий в избранном виде спорта | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 1.4. | Контроль и самоконтроль при занятиях избранным видом спорта | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |

⁵ Весь объем часов, отведенный на освоение элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является аудиторным и реализуется в форме практических занятий

| | | | | | | | |
|--------|--|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 1.5. | Правила, организация и проведение соревнований в избранном виде спорта | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 1.6. | Судейство соревнований в избр. виде спорта | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 1.7. | Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 2. | Спортивная подготовка в избр. виде спорта | 298 | 298 | 298 | 298 | 298 | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка в избранном виде спорта | 38 | 40 | 30 | 30 | 16 | |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта | 44 | 40 | 30 | 40 | 28 | |
| 2.3. | Техническая подготовка в избранном виде спорта | 90 | 88 | 80 | 90 | 180 | |
| 2.4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка в избранном виде спорта | 52 | 64 | 68 | 40 | 20 | |
| 2.5. | Интегральная подготовка в избр. виде спорта | 26 | 26 | 30 | 36 | 24 | |
| 2.6. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 48 | 40 | 60 | 62 | 30 | |
| 3. | Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта (контрольный раздел) | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | |
| 3.1. | Определение уровня физ. подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО» | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| 3.2. | Тестирование спортивной подготовленности в избранном виде спорта | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| ИТОГО: | | 328 | 328 | 328 | 328 | 328 | |

Очно-заочная форма обучения

| Номер раздела | Наименование раздела/темы | Часов по рабочей программе | | | Отрабатываемые компетенции |
|---------------|---|-----------------------------------|---|------------------------|----------------------------|
| | | Всего в уч. плане по разделу/теме | Аудиторная работа Практические занятия (всего) | Самостоятельная работа | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Методико-практический раздел | 14 | 4 | 10 | ОК -10 |
| 1.1 | Подготовка мест и инвентаря для занятий избранным видом спорта. Правила безопасности. | 2 | 2 | - | |
| 1.2 | Средства и методы избранного вида спорта в спортивной тренировке | 2 | 2 | - | |
| 1.3 | Методика проведения занятий в избранном виде спорта | 2 | - | 2 | |
| 1.4 | Контроль и самоконтроль при занятиях избранным видом спорта | 2 | - | 2 | |

| | | | | | |
|--------|--|-----|---|-----|--|
| 1.5 | Правила, организация и проведение соревнований в избранном виде спорта | 2 | - | 2 | |
| 1.6 | Судейство соревнований в избр. виде спорта | 2 | - | 2 | |
| 1.7 | Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта | 2 | - | 2 | |
| 2. | Спортивная подготовка в избр. виде спорта | | | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка в избранном виде спорта | 298 | - | 298 | |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта | 38 | - | 38 | |
| 2.3 | Техническая подготовка в избранном виде спорта | 44 | - | 44 | |
| 2.4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка в избранном виде спорта | 90 | - | 90 | |
| 2.5 | Интегральная подготовка в избр. виде спорта | 52 | - | 52 | |
| 2.6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 26 | - | 26 | |
| 3. | Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта (контрольный раздел) | 16 | - | 16 | |
| 3.1 | Определение уровня физ. подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО» | 8 | - | 8 | |
| 3.2 | Тестирование спортивной подготовленности в избранном виде спорта | 8 | - | 8 | |
| ИТОГО: | | 328 | 4 | 324 | |

4.3. Содержание элективных дисциплин по физической культуре и спорту

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка» (для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы)

1. Методико-практический раздел

Тема 1.1. Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях

Места занятий легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, бадминтоном, лыжным спортом, их оборудование и подготовка.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, бадминтоном, лыжным спортом. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, бадминтоном, лыжным спортом. Расположение группы и отдельных обучающихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения.

Тема 1.2. Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке

Основные средства и методы легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, лыжных гонок для развития двигательных способностей (силовых, координационных, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), морфофункционального развития.

Тема 1.3. Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта

Методические подходы и частные методики подготовки в легкой атлетике, волейболе, баскетболе, бадминтоне, лыжных гонках. Основы методики совершенствования специальных двигательных способностей в базовых видах спорта

Тема 1.4. Контроль и самоконтроль при оздоровительных занятиях базовыми видами спорта

Содержание врачебного и педагогического контроля. Самоконтроль в массовой физической культуре. Субъективные и объективные показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведения дневника самоконтроля.

Тема 1.5. Правила, организация и проведение соревнований в базовых видах спорта

Правила соревнований по волейболу, баскетболу, легкой атлетике, лыжным гонкам. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, лыжным гонкам. Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза.

Тема 1.6. Судейство соревнований в базовых видах спорта

Судейство соревнований по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, лыжным гонкам на учебных играх и стартах, внутренних соревнованиях вуза. Выполнение обязанностей помощников судьи, секретарей, судей, ведение протоколов и технического счета.

Тема 1.7. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в базовых видах спорта

Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Методика тестирования специальной физической и технической подготовленности в легкой атлетике, волейболе, баскетболе, бадминтоне, лыжном спорте. Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов.

2. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта

Тема 2.1. Легкая атлетика

Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна.

Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике высокого старта, бега по виражу. Бег по пересеченной местности.

Обучение технике прыжка в длину с места и разбега. Разметка и подбор разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна.

Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Фазы метания гранаты (теннисного мяча): держание гранаты (хват), разбег (предварительный и заключительный), финальное усилие, сохранение равновесия. Специальные упражнения метателя.

Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики.

Тема 2.2. Спортивные и подвижные игры

Освоение двигательных умений и навыков в подвижных играх. Обучение технике элементов игры в волейбол. Техника нападения и защиты. Стойки, перемещения, подачи, передачи, прием мяча, нападающий удар, блокирование. Правила игры. Обучение технике элементов игры в баскетбол. Техника игры в нападении и защите. Правила игры. Обучение технике элементов игры в бадминтон.

Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов спортивных и подвижных игр.

Тема 2.3. Лыжная подготовка

Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Способы передвижения на лыжах. Обучение технике классических лыжных ходов и конькового хода, переходов с хода на ход, преодоления подъемов, спусков со склонов, преодоления неровностей, торможений, поворотов на месте и в движении.

Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов лыжных гонок.

3. Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта (контрольный раздел)

Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видах спорта. Прием контрольных нормативов по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, лыжной подготовке.

Элективная дисциплина «Оздоровительная физическая культура»

(для обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов)

1. Методико-практический раздел

Подготовка мест и инвентаря для оздоровительных занятий. Правила безопасности. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания. Применение средств физической культуры и физической

реабилитации при различных заболеваниях органов и систем организма. Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления. Методика оценки и коррекции осанки и физического развития. Основы методики самомассажа и мышечной релаксации. Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания. Участие в организации и проведении соревнований и приеме нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Физические упражнения в оздоровительной физической культуре

Тема 2.1. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке

Ознакомление с различными легкоатлетическими видами.

Обучение и совершенствование техники ходьбы и ее разновидностей. Дозированная ходьба (терренкур). Совершенствование техники ходьбы и ее разновидностей. Ходьба по пересеченной местности в гору и под уклон с преодолением естественных препятствий в различном темпе. Обучение методике оздоровительной ходьбы.

Обучение технике бега, видам бега. Обучение методике оздоровительного бега. Обучение специальным упражнениям бегуна. Обучение и совершенствование техники метания теннисного мяча. Специальные упражнения метателя.

Развитие двигательных способностей и повышение морфофункционального состояния с использованием терренкура и упражнений из легкой атлетики.

Тема 2.2. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке

Обучение технике элементов подвижных и спортивных игр.

Обучение технике элементов реабилитационной игры «Ринго». Правила игры. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи и прием кольца, нападающие броски. Техника защиты: стойки и перемещения. Элементы тактических действий. Двусторонняя игра.

Развитие двигательных способностей и повышение морфофункционального состояния с использованием элементов подвижных, малоподвижных, спортивных игр и эстафет.

Тема 2.3. Оздоровительная гимнастика и оригинальные системы оздоровления в оздоровительной тренировке

Освоение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики при заболеваниях различных органов и систем организма (индивидуально для каждого обучающегося или группы обучающихся с аналогичными заболеваниями).

Упражнения на формирование правильной осанки. Корректирующие гимнастические упражнения. Идеомоторные упражнения. Изометрические упражнения. Упражнения с гимнастической палкой.

Обучение двигательным действиям и методике использования музыкально-ритмических упражнений в комплексах ритмической гимнастики. Танцевальные шаги. Изучение ритма и темпа движения. Танцевальные

упражнения с предметами (мячи, обручи, медицинские резиновые бинты) и без предметов.

Освоение упражнений из восточных систем оздоровления. Упражнения на гибкость, статические упражнения, стретчинг.

Специальные дыхательные упражнения (по методике Стрельниковой и Бутейко). Совершенствование техники метания теннисного мяча. Специальные упражнения метателя.

Развитие двигательных способностей и повышение морфофункционального состояния с использованием упражнений из оздоровительной гимнастики и восточных систем оздоровления.

Тема 2.4. Лыжная подготовка

Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворотов на месте и в движении. Обучение согласовать работу рук, ног и дыхания в ходьбе на лыжах. Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками). Обучение технике классических ходов (попеременного двушажного и четырехшажного, одновременного одношажного, двушажного и бесшажного), конькового хода. Техника подъемов, спусков и торможений.

Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, "коньковый ход". Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах.

Развитие двигательных способностей и повышение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжного спорта.

3. Физическая и функциональная подготовленность (контрольный раздел)

Определение уровня овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками. Определение функциональных показателей организма, общей физической подготовленности и физического развития. Оценка ведения дневника самоконтроля.

Элективная дисциплина «Волейбол» (для обучающихся основной медицинской группы)

1. Методико-практический раздел

Подготовка мест и инвентаря для занятий волейболом. Правила безопасности. Средства и методы волейбола в спортивной тренировке. Методика проведения занятий в волейболе. Контроль и самоконтроль при занятиях избранным видом спорта. Правила, организация и проведение соревнований в волейболе. Судейство соревнований в волейболе. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности волейболистов.

2. Спортивная подготовка в волейболе

Тема 2.1. Общая физическая подготовка в волейболе

Развитие двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, выносливости, быстроты, гибкости и координации движений) с

использованием общеразвивающих упражнений. Силовые и скоростно-силовые упражнения: жим и рывок штанги; наклоны и приседания со штангой; метание (толкание) отягощений – камней, гирь, ядер, набивных мячей. Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Рывки с мгновенной остановкой и резким изменением направлений движения.

Общая физическая подготовка с использованием средств легкой атлетики: бег на различные дистанции, бег с барьерами, эстафетный бег, прыжки в длину с места и разбега, метания, толкание ядра. Кроссовый бег.

Ходьба на лыжах основными способами передвижения, преодоление подъемов, спусков, торможения, повороты на лыжах на месте и в движении.

Плавание способами кроль на груди и спине, брасс. Прикладное плавание.

Общая физическая подготовка с использованием средств гимнастики и акробатики: прыжки, кувырки, перевороты, лазание и др., гимнастические упражнения для развития гибкости. Имитационные движения с большой амплитудой.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка в волейболе

Развитие специальной силы: упражнения для развития силы мышц кистей, плечевого пояса, туловища с использованием различных отягощений (гантели, эспандеры, утяжелители, блины, гири, грифы, штанги, набивные мячи) и тренажерных устройств.

Развитие специальной выносливости (скоростная, скоростно-силовая и прыжковая выносливость). Многократное выполнение упражнений и серий упражнений на быстроту движений, рывков и спринтерских ускорений, прыжков, имитационных упражнений, основных технических приемов игры без отягощений и с различными отягощениями (утяжелителями для рук и ног, специальными поясами, набивными мячами), бег «елочка», «челночный бег».

Развитие специальной быстроты: стартовые ускорения, рывки, бег с ускорениями в пределах волейбольной площадки.

Развитие специальной гибкости: упражнения для увеличения подвижности плечевых и тазобедренных суставов, позвоночного столба с использованием упражнений, сходных по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Укрепление суставно-связочного аппарата, повышение эластичности мышц и связок.

Развитие специальных координационных способностей с применением гимнастических, акробатических, имитационных и основных технических упражнений волейболиста. Развитие акробатической ловкости – выполнение падений, прыжков во время игры в защите. Развитие прыжковой ловкости – умения владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Стретчинг, упражнения на расслабление после выполнения упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями.

Тема 2.3. Техническая подготовка в волейболе

Изучение специальных технических приемов в волейболе: стоек и перемещений волейболиста, подач, приема и передач мяча, нападающих ударов, блокирования, защитных действий и страховки.

Стойки волейболиста: высокая, средняя, низкая. Основные способы перемещений: приставным шагом, скрестным шагом, бегом, шагами назад, скрестным шагом под углом 45° , с поворотом назад и бегом. Перемещения к мячу: вперед, в стороны, назад.

Техника подачи мяча сверху: подбрасывание мяча, замах, ударное движение, опускание рук и переход к новым действиям. Виды подач – силовая, планирующая, нацеленная, укороченная.

Техника передачи мяча двумя руками сверху: выход к мячу и выбор исходного положения; положение туловища, рук и ног; движения рук, ног и туловища при выполнении передачи. Выполнение передачи в средней или низкой стойках. Выполнение передач разных типов: вперед, над собой, назад. Выполнение различных по высоте передач: низких, средних, высоких. Выполнение различных по дистанции к сетке передач – отдаленных и близких.

Техника приема мяча двумя руками снизу: стойка, положение ног, рук и туловища, точка касания мяча.

Техника прием мяча двумя руками сверху: выход к мячу и выбор исходного положения, положение туловища, ног и рук, движения при соприкосновении с мячом, доводка мяча в зону расположения связующего игрока.

Техника нападающего удара: разбег, напрыгивание, прыжок, вынос рук, удар. Виды нападающий ударов: высокие, средние, быстрые, с задней линии, скидки. Разновидности нападающих ударов по направлению – в линию, в диагональ.

Техника блокирования: выпрыгивание вверх, разгибание рук в локтях, поднятие их над сеткой, положение пальцев, движение кистей рук по достижению верхнего края сетки. Одиночное и групповое блокирование.

Техника защитных действий и страховки: выбор места, выход из-за блока, принятие низкой стойки и соответствующего положения ног, рук и туловища. Прием мяча сверху или снизу, в движении или в падении, вперед, вправо или влево.

Тема 2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка в волейболе

Тактическая подготовка. Индивидуальная и групповая тактика.

Выбор тактики при подаче мяча: подача на точность в 3-метровые коридоры по зонам площадки, подача на выходящего игрока для второй передачи, между игроками, подача на слабо владеющего приемом, игрока вышедшего на замену, подача в зоны 1 и 5 в углы площадки; подачи с расстояния 4-6 м от лицевой линии, чередование подач на силу и точность в различные зоны площадки.

Тактические действия при приеме мяча: выбор места расположения при приеме подач конкретно в каждой расстановке в зависимости от тактической направленности команды, тактики подач соперника и от уровня своей

технической подготовленности, выбор зоны для направления принимаемой подачи при конкретной расстановке в зависимости от тактики нападения своей команды, способа приема (сверху или снизу) с учетом трудности подачи и степени своей технической подготовленности.

Тактические действия при передаче мяча: определение наиболее целесообразного направления передачи, ее скорости, высоты, удаленности от сетки и т.д. в зависимости от индивидуальных особенностей нападающих своей команды, их подготовленности, расположения защитников и блокирующих противника, конкретного расположения своих игроков на площадке в данный момент, их готовности к выполнению нападающего удара.

Тактические действия при нападающем ударе: нападающий удар из зон 4, 3, 2 различных по траектории, направлению, скорости, удаленности от сетки вторых передач, сочетание обманов с нападающими ударами.

Тактические действия при защите и страховке: определение зоны, из которой соперник будет осуществлять нападающий удар, качества второй передачи, разбега и высоты прыжка нападающего; действия своих блокирующих; предугадывание защитником действий нападающего и возможного направления удара для правильного направления перемещения и выбора места для защиты.

Выбор тактики при блокировании: умение предугадывать направление нападающего удара и в зависимости от этого действовать на блоке, учитывая свои возможности, возможности защитников своей команды и индивидуальные особенности нападающего.

Теоретическая подготовка: возникновение и тенденции развития волейбола, средства и методы борьбы с игровыми системами соперника, правила игры, влияние занятий волейболом на организм занимающихся, общие закономерности спортивной тренировки, индивидуальная и групповая этика поведения, анализ проведенных игр.

Психологическая подготовка. Развитие мотивации к достижению победы и формирование установки на победу. Регулирование психологических состояний волейболистов, возникающих на фоне ожидания важной игры. Регулирование эмоционально-волевых состояний в ходе тренировок и игр. Формирование важных качеств игроков: способность быстрого перехода от атакующих действий к защитным и наоборот; активная деятельность всех игроков, находящихся на площадке; высокая значимость каждого действия с мячом; максимальная включенность всех спортсменов в игру с первого тактического хода; постоянная готовность игрока к неожиданностям, как в отношении изменения конкретной оперативной ситуации, так и в отношении хода игры.

Тема 2.5. Интегральная подготовка в волейболе

Реализация тренировочных эффектов отдельных сторон технической, тактической, психологической и других видов подготовки в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных,

групповых и командных действий в нападении, защите. Учебные задания в играх по технике и тактике на основе изученного материала.

Тема 2.6. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика волейболе

Соревнования Московских студенческих спортивных игр, Спартакиады союза негосударственных вузов Москвы и Московской области, межфакультетских соревнований Московского гуманитарного университета, товарищеских игр. Проведение отдельных частей тренировочных занятий по волейболу. Судейство в качестве судьи межфакультетских соревнований по волейболу МосГУ, товарищеских и учебных игр.

3. Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта (контрольный раздел)

Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в волейболе. Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке волейболиста.

Элективная дисциплина «Футбол» (для обучающихся основной группы здоровья)

1. Методико-практический раздел

Подготовка мест и инвентаря для занятий футболом. Правила безопасности. Средства и методы футбола в спортивной тренировке. Методика проведения занятий в футболе. Контроль и самоконтроль при занятиях избранным видом спорта. Правила, организация и проведение соревнований в футболе. Судейство соревнований в футболе. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности футболистов.

2. Спортивная подготовка в футболе

Тема 2.1. Общая физическая подготовка в футболе

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для мышц и туловища в различных исходных положениях. Упражнения для ног (маховые движения, приседания, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями).

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча), на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении; в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком, с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с малыми мячами (броски и ловля после

подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, серии кувырков, перекаты и перевороты, упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различные сочетания перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения: бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Толкание ядра.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, регби (по упрощенным правилам), футволей (волейбол ногами).

Лыжная подготовка: передвижение на лыжах классическими и коньковым ходами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Преодоление дистанции от 2 до 10 км на время.

Плавание. Эстафеты и игры с мячом в воде. Прыжки в воду, ныряния.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка в футболе

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м без мяча и с ведением мяча.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления (до 160°). Бег с изменением скорости, «челночный бег». Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью и с изменением направления) без мяча и с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей: из стойки вратаря рывки из ворот – на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диски от штанги, штанги для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% от массы тела

спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий без отягощения и с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивания с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; с отталкиванием от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны без отягощения и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторенное выполнение беговых и прыжковых упражнений без мяча и с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом. Для вратарей: повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, руками; с выполнением в прыжке поворота на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование) с чередованием ударов различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.

Для вратарей: прыжки с короткого разбега с доставанием высоко подвешенного мяча руками, кулаком; с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Тема 2.3. Техническая подготовка в футболе

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: внутренней и внешней частью подъема, правой и левой ногой, поочередно по прямой и кругу, со сменой направления движения, между стоек и движущихся партнеров; с изменением скорости, выполнением ускорений и рывков.

Обманные движения (финты): «уход выпадом» «остановкой» мяча ногой; обманное движение «ударом» по мячу ногой.

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, с применением выбивания мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря: основная стойка; передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками; ловля летящего навстречу, в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без падения и с падением; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега; ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом; быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тема 2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка в футболе

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывание ввода мяча от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Теоретическая подготовка футболиста: Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Просмотр видеозаписи прошедшей игры. Анализ игр. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнение задания. Проявление морально-волевых качеств. Сравнительный анализ игровых действий на протяжении года, двух-трех лет. Применение технических средств для анализа действий футболистов в игре и на соревнованиях.

Психологическая подготовка футболиста. Развитие мотивации к достижению победы и формирование установки на победу. Регулирование психологических состояний футболистов, возникающих на фоне ожидания важного матча. Регулирование эмоционально-волевых состояний в ходе футбольного матча, а также в период тренировок. Регулирование «кризисных состояний», состояния «психологического выгорания». Активизация восстановительных процессов и общего эмоционально-психологического состояния футболистов.

Тема 2.5. Интегральная подготовка в футболе

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, нападающего удара. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите. Учебные игры. Игры по правилам футбола и мини-футбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Тема 2.6. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика футболе

Соревнования Московских студенческих спортивных игр, товарищеских игр. Проведение отдельных частей тренировочных занятий по футболу. Судейство товарищеских и учебных игр.

3. Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта (контрольный раздел)

Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в футболе. Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке футболиста.

Элективная дисциплина «Мини-футбол» (для обучающихся основной группы здоровья)

1. Методико-практический раздел

Подготовка мест и инвентаря для занятий мини-футболом, правила безопасности. Средства и методы мини-футбола в спортивной тренировке. Методика проведения занятий в мини-футболе. Контроль и самоконтроль при занятиях мини-футболом. Правила, организация и проведение соревнований в мини-футболе. Судейство соревнований в мини-футболе. Методика

определения уровня физической и спортивной подготовленности мини-футболистов.

2. Спортивная подготовка в мини-футболе

Тема 2.1. Общая физическая подготовка в мини-футболе

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, пояса нижних конечностей из различных исходных положений на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, брусья, перекладина). Акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации). Легкоатлетические упражнения (бег на 10, 15, 20,30, 40,100, 400, 800, 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега). Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол, бадминтон и др.). Лыжная подготовка. Плавание.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка в мини-футболе

Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5°. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 м из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 м (общий пробег за одну попытку до 30 м). Челночный бег (лицом вперед – спиной вперед и т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10-15 м. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (прием мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180° и удар в цель и т.д.). Для вратарей: из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3-5-8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 м на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3-5 м с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, с прыжком вверх, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с

отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком с отягощением и без. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками. Для вратарей: из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лежа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90,180 или 360°, прыжок вверх, кувырок вперед или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость на 30-40 м и т.д.). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд. Для вратарей: многократное выполнение в течение 5-8 мин приемов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами. Многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнерами, в разные углы ворот, в прыжке.

Упражнения для развития игровой ловкости. Кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места и с разбега, доставая головой подвешенный мяч. То же, но с поворотом на 90°. Прыжки с места и с разбега с ударом головой

по летящим мячам в цель. Удары ногой с лёта в прыжке в цель. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Удары ногой и головой в цель после выполнения кувырка вперед, поворота на 180 и 360°, бега змейкой и т.д. Жонглирование теннисным мячом, чередуя удары различными частями подъема со сторонами стопы. Для вратарей: переворот в сторону с места и с разбега; Стойка на голове, лопатках и руках. Из стойки на руках – кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.

Тема 2.3. Техническая подготовка в мини-футболе

Бег с изменением направления, с изменением скорости, с приставными шагами – вправо, влево, спиной вперед, смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот, зигзагом – с выпадом в стороны, с подскоками, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, челночный. Защитная стойка. Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами. Удар внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней, внешней, носком частью подъема по неподвижным и катящимся мячам, пяткой, пяткой скрестно, удар-откидка мяча подошвой, резаный удар внутренней, внешней частью подъема, удар-бросок стопой, с лёта внутренней стороной стопы, с лёта серединой подъема, с лёта внутренней, внешней частью подъема, боковой удар серединой или внешней частью подъема с лёта, с лёта серединой подъема по опускающемуся мячу через голову, серединой или внешней частью подъема с полулёта. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков. Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении. Удары серединой лба из опорного положения, серединой лба в прыжке, боковой частью головы в опорном положении и в прыжке, затылочной частью головы, головой в броске, головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.

Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы, опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении, мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке, катящихся мячей подошвой, опускающихся мячей подошвой, опускающихся мячей серединой подъема, мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы, мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы, мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении, мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении, мячей, прямо летящих на игрока, на бегу, мячей, опускающихся на игрока, головой, мячей, прямо летящих на игрока, головой, опускающихся мячей бедром, отскочившего от площадки мяча животом, отскакивающих от площадки мячей голенью.

Ведение мяча внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью подъема, носком, серединой подъема, подошвой, различными способами с изменением направления, скорости, зигзагообразно, меняя бьющую ногу.

Обманные движения без мяча, финт «уходом», различные варианты финта «уходом», финт «проброс мяча мимо соперника», финт «Остановка мяча подошвой», финт «Убирание мяча подошвой», сочетание нескольких финтов, выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.

Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом.

Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом.

Техника вратаря. Перемещение в воротах, стойка вратаря, ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп, в стойке на одном колене, в стороне от вратаря мячей в падении и броске. Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы. Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении, в прыжке. Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении, в броске. Отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в выпаде, катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в шпагате, отбивание летящих в стороне от вратаря (выше пояса) мячей махом ноги, ладонью в падении или броске при выходе навстречу атакующему сопернику, опускающихся перед воротами, кулаком (кулаками), опускающихся и высоколетающих мячей головой. Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места, из-за плеча в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов, из-за плеча в прыжке, сбоку с места, вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Выбивание мяча с рук. Технические приемы полевых игроков.

Тема 2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка в мини-футболе

Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия: «открывание», отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, маневрирование, передачи, ведение и обводка, удары по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания» между двумя партнерами, «стенка», «двойная стенка», «скрещивание», «игра в одно-два касания» между тремя партнерами, «смена мест», «пропускание мяча», при введении мяча в игру с центра игрового поля, при введении мяча из-за боковой линии, при участии вратаря, при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля, при розыгрыше угловых ударов.

Командные действия: быстрое нападение; позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1, 1+3, 1+2+2, «четыре в линию»; позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3, 2+2.

Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: опека соперника без мяча; опека соперника с мячом. Групповые действия: разбор игроков команды соперников; подстраховка; переключение (обмен опекаемыми соперниками); игра в меньшинстве. Командные действия: персональная оборона; концентрированная персональная оборона; рассредоточенная персональная оборона; персональный прессинг; зонная оборона; концентрированная зонная оборона; рассредоточенная зонная оборона; зонный прессинг; комбинированная оборона.

Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Игра на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров по обороне. Участие в атакующих действиях партнеров. Подстраховка партнеров по обороне. Установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов. Установка «стенки» при розыгрышах соперниками угловых ударов. Установка «стенки» при введении соперниками мяча из-за боковой линии. Тактика полевых игроков.

Теоретическая подготовка. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Просмотр видеозаписи прошедшей игры. Анализ игр. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнение задания. Проявление морально-волевых качеств. Сравнительный анализ игровых действий на протяжении года, двух-трех лет. Применение технических средств для анализа действий футболистов в игре и на соревнованиях.

Психологическая подготовка. Воздействия на психологические состояния футболистов (в пределах допустимых воздействий) с целью формирования психологической готовности к достижению высоких результатов в игре. Специальные компоненты психологической подготовки: развитие мотивации к достижению победы и формирование установки на победу; регулирование психологических состояний футболистов, возникающих на фоне ожидания важного матча; регулирование эмоционально-волевых состояний в ходе футбольного матча, а также в период тренировок; регулирование «кризисных состояний», состояния «психологического выгорания»; активизация восстановительных процессов и общего эмоционально-психологического состояния футболистов.

Тема 2.5. Интегральная подготовка в мини-футболе

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, нападающего удара. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите. Учебные игры. Игры по правилам мини-футбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Тема 2.6. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика мини-футболе

Соревнования Московских студенческих спортивных игр, Спартакиады союза негосударственных вузов Москвы и Московской области,

межфакультетских соревнований Московского гуманитарного университета, товарищеских игр. Проведение отдельных частей тренировочных занятий по мини-футболу. Судейство в качестве судьи межфакультетских соревнований по мини-футболу МосГУ, товарищеских и учебных игр. Судейство в качестве судьи-хронометриста соревнований по мини-футболу МССИ.

3. Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта (контрольный раздел)

Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в мини-футболе. Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке мини-футболиста.

Элективная дисциплина «Бадминтон»

1. Методико-практический раздел

Подготовка мест и инвентаря для занятий бадминтоном. Правила безопасности. Средства и методы бадминтона в спортивной тренировке. Методика проведения занятий в бадминтоне. Контроль и самоконтроль при занятиях избранным видом спорта. Правила, организация и проведение соревнований в бадминтоне. Судейство соревнований в бадминтоне. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности бадминтонистов.

2. Спортивная подготовка в бадминтоне

Тема 2.1. Общая физическая подготовка в бадминтоне

Развитие двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, выносливости, быстроты, гибкости и координации движений) с использованием общеразвивающих упражнений. Силовые и скоростно-силовые упражнения: жим и рывок штанги; наклоны и приседания со штангой; метание (толкание) отягощений – камней, гирь, ядер, набивных мячей. Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Рывки с мгновенной остановкой и резким изменением направлений движения.

Общая физическая подготовка с использованием средств легкой атлетики: бег на различные дистанции, бег с барьерами, эстафетный бег, прыжки в длину с места и разбега, метания, толкание ядра. Кроссовый бег.

Ходьба на лыжах основными способами передвижения, преодоление подъемов, спусков, торможения, повороты на лыжах на месте и в движении.

Плавание способами кроль на груди и спине, брасс. Прикладное плавание.

Общая физическая подготовка с использованием средств гимнастики и акробатики: прыжки, кувырки, перевороты, лазание и др., гимнастические упражнения для развития гибкости. Имитационные движения с большой амплитудой.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка в бадминтоне

Развитие специальной силы: упражнения для развития силы мышц кистей, плечевого пояса, туловища с использованием различных отягощений (гантели, эспандеры, утяжелители, блины, гири, грифы, штанги, набивные мячи) и тренажерных устройств.

Развитие специальной выносливости (скоростная, скоростно-силовая и прыжковая выносливость). Многократное выполнение упражнений и серий упражнений на быстроту движений, рывков и спринтерских ускорений, прыжков, имитационных упражнений, основных технических приемов игры без отягощений и с различными отягощениями (утяжелителями для рук и ног, специальными поясами, набивными мячами), кроссовый бег, бег «елочка», «челночный бег».

Развитие специальной быстроты: стартовые ускорения, рывки, бег с ускорениями в пределах бадминтонной площадки.

Развитие специальной силы: упражнения со штангой, спринтерский бег, специальные прыжковые и беговые упражнения с отягощением, прыжки со скакалкой.

Развитие специальной гибкости: упражнения для увеличения подвижности плечевых и тазобедренных суставов, позвоночного столба с использованием упражнений, сходных по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Укрепление суставно-связочного аппарата, повышение эластичности мышц и связок.

Развитие специальных координационных способностей с применением гимнастических, акробатических, имитационных и основных технических упражнений бадминтониста.

Стретчинг, упражнения на расслабление после выполнения упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями.

Тема 2.3. Техническая подготовка в бадминтоне

Изучение специальных технических приемов: стойки и перемещения бадминтонистов, подачи, удары, игра в защите.

Стойки в бадминтоне: высокая, средняя, низкая. Основная стойка бадминтониста. Способы передвижения бадминтониста: вперед, назад или в стороны, простым шагом, переменным шагом, приставным шагом, перекрестным, выпадом, обманным шагом.

Техника подач волана: высоко-далекая подача, высокая атакующая подача, плоская подача, короткая подача, выполненные открытой или закрытой стороной ракетки.

Техника ударов. Удар справа, удар слева, удар над головой из основной стойки. Не фронтальные и фронтальные удары, выполненные открытой стороной ракетки или закрытой стороной, сверху, справа, слева, снизу, высоко-далекие, высокие атакующие, атакующие (смеш, полусмеш), плоские, короткие, укороченные.

Тема 2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка в бадминтоне

Тактическая подготовка. Тактика одиночной игры, целесообразное применение различных ударов для направления волана в незащищенные места

площадки. Тактика парной игры, согласованное взаимодействие двух партнёров. Параллельное или боковое расположения игроков.

Установка перед играми и разбор проведенных игр, значение предстоящей игры и особенности турнирного положения игрока и команды, сведения о сопернике: тактика игры вероятного соперника – его сильные и слабые стороны игры, определение и использование наиболее слабых ударов противника, учет скоростных возможностей противника.

Теоретическая подготовка: развитие бадминтона в России и за рубежом, гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний, влияние физических нагрузок на организм человека, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при несчастном случаях и травмах, правила игры, основы техники бадминтона и методики тренировки, разбор проведенных игр.

Психологическая подготовка: точность и объективность знаний спортивной стратегии деятельности каждого конкретного соперника для эффективного использования своей стратегии, умение разгадывать планы соперника и маскировка собственных действий и намерений.

Тема 2.5. Интегральная подготовка в бадминтоне

Реализация тренировочных эффектов отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности бадминтониста.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых действий в нападении, защите. Учебные задания в играх по технике и тактике на основе изученного материала.

Тема 2.6. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика бадминтоне:

Соревнования Московских студенческих спортивных игр, Спартакиады союза негосударственных вузов Москвы и Московской области, товарищеских игр. Проведение отдельных частей тренировочных занятий по бадминтону. Судейство в качестве судьи товарищеских и учебных игр.

3. Контрольный раздел

Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в бадминтоне. Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке бадминтониста.

Элективная дисциплина «Плавание» *(для обучающихся основной группы здоровья)*

1. Методико-практический раздел

Подготовка мест и инвентаря для занятий плаванием. Правила безопасности. Средства и методы плавания в спортивной тренировке. Методика проведения занятий в плавании. Контроль и самоконтроль при занятиях избранным видом спорта. Правила, организация и проведение соревнований в

плавании. Судейство соревнований в плавании. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности пловцов.

2. Спортивная подготовка в плавании

Тема 2.1. Общая физическая подготовка в плавании

Общие физические упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса на месте и в движении (сгибания, разгибания, отведения и приведения, вращения, махи и рывки). Упражнения для мышц шеи, туловища и бедра (наклоны, вращения и повороты в различных направлениях). Упражнения для мышц ног (маховые движения, приседания, выпады).

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине, «тачка», упражнения с элементами сопротивления.

Упражнения с использованием гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); с предметами (набивными мячами, гантелями, штангой, скакалкой, резиновыми амортизаторами).

Подвижные и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской предметов. Спортивные игры (футбол). Лыжная подготовка. Легкоатлетические упражнения: бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, метания. Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности).

Акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах), упражнения на батуте.

Упражнения на расслабление: движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища для расслабления мышц спины и ног, дыхательные упражнения.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка в плавании

Специальная физическая подготовка на суше. Упражнения для развития специальной силы с использованием специальных тренажеров, имитационных гребковых движений на специальной скамье (угол 10-15°), блоковых устройств и наклонных тележек с отягощениями. Специальные упражнения для развития гибкости плечевых суставов, позвоночного столба, голеностопных суставов. Специальные упражнения для развития координационных способностей.

Специальная физическая подготовка в воде. Упражнения для развития специальных силовых способностей с использованием ручных лопаток, ласт, резиновых шнуров, гидротормозов и других видов сопротивлений.

Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости путем преодоления дистанции в полную силу с короткими интервалами для отдыха. Развитие силовой выносливости с использованием силы тяги на привязи (плавание на ногах, на руках, в полной координации). Развитие скоростной выносливости (тесты 4×50 м с интервалом отдыха 10 с). Развитие специальной выносливости (тесты 10×100 м с интервалом отдыха 15 с). Повышение порога анаэробного обмена (тест 2000 м, 3000 м). Упражнения для развития

специальных скоростных способностей с преодолением коротких дистанций (25-50 м).

Элементы водного поло, эстафеты на воде, прыжки в воду, ныряния.

Тема 2.3. Техническая подготовка в плавании

Техника плавания способом кроль на груди. Положение тела и головы. Фазы движения рук: опорная часть (захват воды), основная фаза (подтягивание и отталкивание), выход руки из воды, движения над водой (пронос), вход руки в воду (наплыв). Движения ног (варианты 6-ти, 4-х и 2-х ударного циклов движения ног). Дыхание. Соотношение дыхания с циклом движений. Общее согласование движений. Упражнения на суше и в воде.

Техника плавания способом кроль на спине. Положение тела. Движение рук: наплыв, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос. Движение ног. Дыхание. Согласованная работа рук, ног и дыхания. Упражнения на суше и в воде.

Техника плавания способом брасс на груди. Упражнения на суше и в воде. Положение тела и головы. Движение рук: выведение рук вперед, подготовительная фаза, наплыв или скольжение, рабочее движение – гребок. Движение ног: подготовительная фаза движений (подтягивание), рабочее движение (удар), скольжение. Дыхание. Согласование движений рук, ног и дыхания.

Техника плавания способом баттерфляй (дельфин). Упражнения на суше и в воде. Положение тела. Движение ног и туловища. Движение рук: пронос (движение рук над водой), вход рук в воду, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход рук из воды. Дыхание. Согласованная работа рук, ног и дыхания, последовательность движений.

Техника выполнения стартов. Старт с тумбы при плавании способами кроль на груди, брасс, баттерфляй. Исходное положение при старте с тумбы (его варианты). Подготовительные движения. Техника выполнения стартового прыжка. Толчок. Полет. Основные требования к фазе полета. Техника входа в воду и скольжения. Первые плавательные движения и выход на поверхность.

Исходное положение старта из воды. Техника отталкивания. Требования к фазе полета. Вход в воду и скольжение. Первые плавательные движения и выход на поверхность.

Техника выполнения поворотов при плавании различными способами. Повороты, преимущественно осуществляемые в горизонтальной плоскости вокруг вертикальной пространственной оси. Повороты, преимущественно осуществляемые в вертикальной плоскости вокруг горизонтальной пространственной оси. Открытые и закрытые повороты. Виды поворотов в плавании: простой закрытый, простой открытый, «Маятник», «Кувырок с поворотом». Фазы выполнения поворота: подплывание к стенке и касание (подход), вращение, отталкивание, скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

Тема 2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка в плавании

Индивидуальная тактика: формирование умений финишировать на дистанции, самостоятельно принимать правильные решения в зависимости от изменения тактической обстановки, правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных, преодолевать дистанцию по временному графику, учитывать особенности своей подготовленности для реализации тактических замыслов, рационально использовать время от разминки до старта, правильно и своевременно выполнять разминку, выиграть старт у соперников, выиграть время у соперников на поворотах, равномерно проплывать дистанцию, проплывать дистанцию с относительно медленным началом, составить тактический план к предстоящим соревнованиям, проанализировать свои действия в прошедших соревнованиях, преодолевать дистанцию с относительно быстрым началом, наблюдать за соперниками и оценивать их действия в ходе соревнований, преодолевать дистанцию тактикой лидирования, выбрать тактический вариант с учетом сильных и слабых сторон подготовленности соперника, использовать особенности бассейна для реализации тактического плана

Командная тактика при проведении эстафет. Определение состава эстафеты и распределения участников по отдельным этапам. Учет уровня спортивных результатов, успешности выступления пловцов в эстафетном плавании.

Теоретическая подготовка: научно-теоретические основы плавания; основы техники спортивного плавания; основы обучения двигательным действиям пловца.

Психологическая подготовка: формирование и совершенствование спортивного бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизма нервно-психологической регуляции. Формирование личностных качеств пловца с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, нервно-психологическому перенапряжению, качеству выполнения тренировочного задания, спортивному режиму.

Тема 2.5. Интегральная подготовка в плавании

Приобретение соревновательного опыта на учебных стартах, повышение устойчивости к соревновательному стрессу. Повышение надежности выступлений на модельных тренировках.

Тема 2.6. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика плавании

Соревнования Московских студенческих спортивных игр, Спартакиады союза негосударственных вузов Москвы и Московской области, внутренних соревнований МосГУ. Проведение отдельных частей тренировочных занятий по плаванию. Судейство в качестве судьи на поворотах и помощника судьи-секундометриста на внутренних соревнованиях МосГУ и Спартакиаде СНВ по плаванию.

3. Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта (контрольный раздел)

Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в плавании. Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке пловца.

5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Общекультурные компетенции (ОК), закреплённые за дисциплиной:

ОК-10 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В процессе овладения данной компетенцией, обучающийся должен:

Знать: основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений.

Уметь: творчески использовать средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Владеть: средствами и методами избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Схема фонда оценочных средств промежуточной аттестации дисциплины, отражающая этапы формирования компетенций, проводимой в форме зачёта

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

| № п/п | Раздел рабочей программы дисциплины | Контролируемые компетенции (или их части) | Оценочное средство (№ тестового задания** или № экз. вопроса, или № др. вида оценочного материала) |
|-------|--|---|--|
| 1. | Методико-практический раздел | ОК-10 | №1-23 |
| 2. | Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта | | №58-60; №199-211 |
| 3. | Физическая и спортивная подготовленность в базовых видах спорта (контрольный раздел) | | №67-110 |

Элективная дисциплина «Оздоровительная физическая культура» (для обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов)

| № п/п | Раздел рабочей программы дисциплины | Контролируемые компетенции (или их части) | Оценочное средство (№ тестового задания** или № экз. вопроса, или № др. вида оценочного материала) |
|-------|---|---|--|
| 1. | Методико-практический раздел | ОК-10 | №39-57 |
| 2. | Физические упражнения в оздоровительной физической культуре | | №64-66; №221-226 |
| 3. | Физическая и функциональная подготовленность (контрольный раздел) | | №183-198 |

Элективные дисциплины «Волейбол», «Футбол», «Мини-футбол», «Бадминтон», «Плавание» (для обучающихся основной группы здоровья)

| № п/п | Раздел рабочей программы дисциплины | Контролируемые компетенции (или их части) | Оценочное средство (№ тестового задания** или № экз. вопроса, или № др. вида оценочного материала) |
|-------|---|---|--|
| 1. | Методико-практический раздел | ОК-10 | №24-38 |
| 2. | Спортивная подготовка в избранном виде спорта | | №61-63; №213-220 |
| 3. | Физическая и спортивная подготовленность в избранном виде спорта (контрольный раздел) | | №67-98; №111-182 |

5.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

| | | | |
|--|--------|--|-------------------|
| ОК-10 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | | |
| ОК-10 | Низкий | <p><i>Знать:</i> отдельные основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений.</p> <p><i>Уметь:</i> использовать отдельные средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Владеть:</i> отдельными средствами и методами избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры</p> | Удовлетворительно |

| | | | |
|--------------|--|--|---------|
| | | и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | |
| Сред- ний | | <i>Знать:</i> основные методики избранного вида спорта или системы физических упражнений. <i>Уметь:</i> в целом использовать средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <i>Владеть:</i> основными средствами и методами избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Хорошо |
| Высо- кий | | <i>Знать:</i> в полном объеме основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений. <i>Уметь:</i> творчески использовать средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <i>Владеть:</i> большим набором средств и методов избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Отлично |

5.3 Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по данной дисциплине

Задания на проверку сформированности первого компонента компетенций – «знать»

Раскрыть основное содержание следующих вопросов:

1. Подготовка мест и инвентаря для занятий легкой атлетикой.
2. Подготовка мест и инвентаря для занятий спортивными и подвижными играми.
3. Подготовка мест и инвентаря для занятий лыжным спортом.
4. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.
5. Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми.
6. Техника безопасности во время занятий лыжным спортом.
7. Возможные травмы во время занятий легкой атлетикой и их предупреждение.
8. Возможные травмы во время занятий спортивными и подвижными играми и их предупреждение.
9. Возможные травмы во время занятий лыжным спортом и их предупреждение.

10. Основные средства и методы легкой атлетики для развития двигательных способностей.
11. Основные средства и методы спортивных и подвижных игр для развития двигательных способностей.
12. Основные средства и методы лыжного спорта для развития двигательных способностей.
13. Методические подходы и частные методики подготовки в легкой атлетике.
14. Методические подходы и частные методики подготовки в подвижных и спортивных играх.
15. Методические подходы и частные методики подготовки в лыжных гонках.
16. Основы методики совершенствования специальных двигательных способностей в базовых видах спорта.
17. Контроль и самоконтроль при оздоровительных занятиях базовыми видами спорта
18. Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
19. Правила, организация и проведение соревнований по спортивным и подвижным играм.
20. Правила, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
21. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в легкой атлетике.
22. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в спортивных играх.
23. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в лыжных гонках.
24. Подготовка мест и инвентаря для занятий избранным видом спорта.
25. Правила безопасности при занятиях избранным видом спорта.
26. Средства и методы избранного вида спорта в спортивной тренировке.
27. Методика проведения занятий в избранном виде спорта.
28. Спортивная подготовка в избранном виде спорта.
29. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта.
30. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.
31. Техническая подготовка в избранном виде спорта.
32. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка в избранном виде спорта.
33. Интегральная подготовка в избранном виде спорта.
34. Контроль и самоконтроль при занятиях избранным видом спорта.
35. Правила соревнований по избранному виду спорта.
36. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.
37. Судейство соревнований по избранному виду спорта.
38. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.
39. Подготовка мест и инвентаря для оздоровительных занятий.

40. Правила безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.
41. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания.
42. Применение средств физической культуры и физической реабилитации при различных заболеваниях органов и систем организма.
43. Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления.
44. Методика оценки и коррекции осанки и физического развития.
45. Основы методики самомассажа и мышечной релаксации.
46. Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания.
47. Особенности организации и проведения соревнований по базовым видам спорта.
48. Организация и прием нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
49. Терренкур.
50. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке (ходьба, бег, прыжки, метания).
51. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке (ринго, волейбол, баскетбол, бадминтон).
52. Оздоровительная гимнастика и оригинальные системы оздоровления в оздоровительной тренировке.
53. Ритмическая гимнастика.
54. Корректирующие гимнастические упражнения.
55. Идеомоторные, изометрические и дыхательные упражнения.
56. Восточные системы оздоровления.
57. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке.

Задания на проверку сформированности второго компонента компетенций – «Уметь»

Выполнить следующие задания:

58. Продемонстрировать технику выполнения основных упражнений по легкой атлетике.
59. Продемонстрировать технику выполнения основных упражнений по спортивным играм.
60. Продемонстрировать технику выполнения основных упражнений по лыжным гонкам.
61. Продемонстрировать технику выполнения специальных физических упражнений по избранному виду спорта.
62. Продемонстрировать технику выполнения основных упражнений по избранному виду спорта.
63. Продемонстрировать технико-тактические действия по избранному виду спорта.

64. Продемонстрировать технику выполнения несложных упражнений из легкой атлетики, лыжного спорта, подвижных и спортивных игр.

65. Продемонстрировать технику выполнения упражнений из оригинальных систем оздоровления.

66. Продемонстрировать технику выполнения дыхательных упражнений из дыхательной оздоровительной гимнастики.

Выполнить государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с установленными нормативами для возрастных групп от 16 до 17 лет (V СТУПЕНЬ) или от 18 до 29 лет (VI СТУПЕНЬ):

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет). Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 67. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 68. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| | или на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 69. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 70. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 71. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 72. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 73. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| | или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 74. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| | или на 5 км (мин, с) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 75. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| 76. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|----|----|----|----|----|
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 77. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет). Виды испытаний (тесты) и нормативы

Мужчины

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 78. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 79. | Бег на 3 км (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.50 |
| 80. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 81. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 82. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 83. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 84. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 85. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 |
| 86. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 87. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |

| | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Женщины

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|---|-----------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 88. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 89. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 90. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 91. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 92. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 93. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 94. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 95. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| | или на 5 км (мин, с) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 96. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 | Без учета времени | Без учета времени | 1.14 |
| 97. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 98. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |

| | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Выполнить контрольные нормативы для оценки практических умений и навыков по базовым видам спорта (для обучающихся основной группы)

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

| № п/п | Тесты | Оценка, балл | | |
|----------------|---|--------------|--------|--------|
| | | «3» | «4» | «5» |
| Девушки | | | | |
| 99. | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 325 | 350 |
| 100. | Легкая атлетика. Метание теннисного мяча (м) | 24 | 28 | 34 |
| 101. | Волейбол. Поддача мяча из 5 попыток (кол-во) | 2 | 3 | 4 |
| 102. | Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во) | 6 | 8 | 10 |
| 103. | Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во) | 3 | 4-5 | 6 |
| 104. | Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.) | 27'45" | 26'25" | 25'00" |
| Юноши | | | | |
| 105. | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега (см) | 410 | 435 | 460 |
| 106. | Легкая атлетика. Метание теннисного мяча (м) | 35 | 38 | 40 |
| 107. | Волейбол. Поддача мяча из 5 попыток (кол-во) | 2 | 3 | 4 |
| 108. | Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во) | 6 | 8 | 10 |
| 109. | Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во) | 3 | 4-5 | 6 |
| 110. | Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.) | 20'00" | 19'30" | 18'30" |

Выполнить контрольные нормативы для оценки практических умений и навыков по избранному виду спорта (для обучающихся основной группы)

Элективная дисциплина «Волейбол»

| № п/п | Тесты | Оценка, балл | | |
|----------------|----------------------------|--------------|------|------|
| | | «3» | «4» | «5» |
| Девушки | | | | |
| 111. | Прыжок в длину с места, см | 180 | 190 | 200 |
| 112. | Челночный бег 4×9 м, с | 11,0 | 10,5 | 10,0 |

| | | | | |
|--------------|--|--------|--------|--------|
| 113. | Выполнение передачи мяча двумя руками сверху, кол-во | 9 | 12 | 15 |
| 114. | Выполнение передачи мяча двумя руками снизу, кол-во | 6 | 8 | 10 |
| 115. | Выполнение подачи сверху, кол-во | 5 (10) | 7 (10) | 9 (10) |
| Юноши | | | | |
| 116. | Прыжок в длину с места, см | 200 | 210 | 235 |
| 117. | Челночный бег 4×9 м, с | 9,5 | 9,2 | 8,8 |
| 118. | Выполнение передачи мяча двумя руками сверху, к-во | 9 | 12 | 15 |
| 119. | Выполнение передачи мяча двумя руками снизу, кол-во | 6 | 8 | 10 |
| 120. | Выполнение подачи сверху, кол-во | 5 (10) | 7 (10) | 9 (10) |

Элективная дисциплина «Футбол» (юноши)

| № п/п | Тесты | Оценка, балл | | |
|-------------------------------------|--|--------------|------|------|
| | | «3» | «4» | «5» |
| Общая подготовленность | | | | |
| 121. | Бег 30 м, с | 4,9 | 4,7 | 4,6 |
| 122. | Челночный бег 30 м (3×10 м), с | 9,1 | 8,9 | 8,5 |
| 123. | Бег 300 м, с | 48,0 | 45,0 | 42,0 |
| 124. | Тест Купера, м | 2600 | 2700 | 2800 |
| 125. | Прыжок в длину с места, см | 205 | 220 | 240 |
| 126. | Челночный бег 7×50 м, с | 70,9 | 66,3 | 62,7 |
| 127. | Челночный бег 180 м, с | 40,5 | 39,0 | 37,4 |
| 128. | Бег 50 м, с | 6,90 | 6,51 | 6,40 |
| Специальная подготовленность | | | | |
| 129. | Бег 30 м с ведением мяча, с | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| 130. | Бег 5х30 м с ведением мяча, с | 30,0 | 28,0 | 27,0 |
| 131. | Жонглирование мяча, кол-во ударов | 18 | 25 | 32 |
| 132. | Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с | 9,0 | 8,7 | 8,5 |
| 133. | Удары по мячу на точность, кол-во попаданий | 2 | 3 | 4 |
| Для вратарей (дополнительно) | | | | |
| 134. | Тройной прыжок в длину с места, см | 680 | 745 | 790 |
| 135. | Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы сидя, м | 8,3 | 9,0 | 9,4 |
| 136. | Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы стоя, м | 13,5 | 15,0 | 16,8 |
| 137. | Отжимание в упоре лежа, кол-во раз | 17 | 18 | 22 |
| 138. | Вбрасывание мяча на дальность, м | 22 | 26 | 30 |

Элективная дисциплина «Мини-футбол»

| № п/п | Контрольные упражнения | Пол | Оценка, балл | | |
|-------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | «3» | «4» | «5» |
| Общая подготовленность | | | | | |
| 139. | Бег 30 м, с | Юн. Дев. | 4,9 5,4 | 4,7 5,3 | 4,6 5,2 |
| 140. | Челночный бег 30 м (3×10 м), с | Юн. Дев. | 9,1 9,4 | 8,9 9,2 | 8,5 8,9 |
| 141. | Челночный бег 104 м, с | Юн. Дев. | 27,0 30,2 | 26,5 29,5 | 26,0 28,8 |
| 142. | Бег 300 м, с | Юн. Дев. | 48,0 50,2 | 45,0 48,3 | 42,0 45,1 |
| 143. | Тест Купера, м | Юн. Дев. | 2000 1700 | 2500 2000 | 2550 2100 |
| 144. | Прыжок в длину с места, см | Юн. Дев. | 205 190 | 220 200 | 240 210 |
| Специальная подготовленность | | | | | |
| 145. | Бег 30 м с ведением мяча, с | Юн. Дев. | 5,4 5,7 | 5,3 5,6 | 5,2 5,5 |
| 146. | Бег 5×30 м с ведением мяча, с | Юн. Дев. | 30,0 33,0 | 28,0 32,0 | 27,0 30,0 |
| 147. | Жонглирование мяча, кол-во ударов | Юн. Дев. | 18 10 | 25 16 | 32 22 |
| 148. | Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с | Юн. Дев. | 7,6 8,8 | 7,3 8,5 | 7,0 8,0 |
| 149. | Обегание стоек и удар носком в цель | Юн. Дев. | 3,1 3,3 | 2,9 3,2 | 2,8 3,0 |
| 150. | Удары по мячу в цель с 6 м, кол-во попаданий | Юн. Дев. | 6 5 | 7 6 | 9 7 |
| 151. | Удары по мячу в цель с 10 м, кол-во попаданий | Юн. Дев. | 5 3 | 6 5 | 7 6 |
| Для вратарей (дополнительно) | | | | | |
| 152. | Тройной прыжок в длину с места, см | Юн. Дев. | 680 600 | 745 640 | 790 680 |
| 153. | Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы сидя, м | Юн. Дев. | 8,3 6,4 | 9,0 7,1 | 9,4 7,5 |
| 154. | Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы стоя, м | Юн. Дев. | 13,5 12,0 | 15,0 13,2 | 16,8 14,0 |
| 155. | Отжимание в упоре лежа, кол-во исполнений | Юн. Дев. | 17 9 | 18 10 | 22 12 |
| 156. | Вбрасывание мяча на дальность, м | Юн. Дев. | 22 18 | 26 22 | 30 25 |

Элективная дисциплина «Бадминтон»

| № п/п | Тесты | Оценка, балл | | |
|----------------|--|--------------|------|-----|
| | | «3» | «4» | «5» |
| Девушки | | | | |
| 157. | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя, м | 3 | 4 | 5 |
| 158. | Прыжки через скакалку (вращение скакалки вперед), количество прыжков за 60 с | 160 | 165 | 170 |
| 159. | Челночный бег 4×9 м, с | 11 | 10,5 | 10 |
| 160. | Выполнение высоко-далекой подачи, кол-во | 5 | 7 | 9 |
| 161. | Выполнение короткой подачи, кол-во | 5 | 7 | 9 |
| Юноши | | | | |
| 162. | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя, м | 5 | 7 | 8 |
| 163. | Прыжки через скакалку (вращение скакалки вперед), количество прыжков за 60 с | 170 | 175 | 180 |
| 164. | Челночный бег 4×9 м, с | 9,5 | 9,2 | 8,8 |
| 165. | Выполнение высоко-далекой подачи, кол-во | 5 | 7 | 9 |
| 166. | Выполнение короткой подачи, кол-во | 5 | 7 | 9 |

Элективная дисциплина «Плавание»

| № п/п | Тесты | Оценка, балл | | |
|----------------|---|--------------|-------|-------|
| | | «3» | «4» | «5» |
| Девушки | | | | |
| 167. | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя, м | 3 | 4 | 5 |
| 168. | Выкрут прямых рук вперед-назад, см | 50 | 45 | 40 |
| 169. | Длина скольжения, м | 7 | 9 | 11 |
| 170. | Вольный стиль 50 м, с | 59" | 32" | 30" |
| 171. | Кроль на спине 50 м, мин, с | 1'07" | 40" | 36" |
| 172. | Брасс 50 м, с | 1'11" | 44" | 40" |
| 173. | Баттерфляй 50 м, с | 1'03" | 36" | 33" |
| 174. | Комплексное плавание 100 м, мин, сек | 2'46" | 1'35" | 1'24" |
| Юноши | | | | |
| 175. | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя, м | 5 | 7 | 8 |
| 176. | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | 45 | 40 | 35 |
| 177. | Длина скольжения, м | 7 | 8 | 10 |
| 178. | Вольный стиль 50 м, с | 55" | 29" | 27" |
| 179. | Кроль на спине 50 м, с | 1'00" | 35" | 32" |
| 180. | Брасс 50 м, с | 1'05" | 38" | 35" |
| 181. | Баттерфляй 50 м, с | 59" | 33" | 30" |
| 182. | Комплексное плавание 100 м, с | 2'14" | 1'24" | 1'14" |

Выполнить тесты и функциональные пробы с определением индексов для оценки морфофункционального состояния и уровня развития двигательных способностей (для обучающихся специальной медицинской группы)

Элективная дисциплина «Оздоровительная физическая культура»⁶

183. Тест К. Купера (12 минутный бег в чередовании с ходьбой).
184. Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см).
185. Метание теннисного мяча в цель (щит 100×100 на высоте 2 м) с расстояния (девушки – 10, 15, 20 м; юноши – 15, 20, 25 м).
186. Бросок набивного мяча из-за головы, сед ноги врозь (девушки – 1 кг, юноши – 2 кг).
187. Ходьба на лыжах без учета времени (девушки – 1 км, юноши – 2 км).
188. Экскурсия грудной клетки.
189. Весоростовой коэффициент.
190. Плечевой индекс.
191. Силовой индекс мышц кисти.
192. Индекс массы тела.
193. Индекс Робинсона.
194. Проба Штанге и Генчи.
195. Теппинг-тест.
196. Проба Руффье.
197. Показатель уровня функционального состояния (УФС).
198. Гарвардский степ-тест.

**Задания на проверку сформированности
третьего компонента компетенций – «Владеть»**

Выполнить следующие задания:

199. Подобрать и использовать средства и методы легкой атлетики для самостоятельной оздоровительной тренировки.
200. Подобрать и использовать средства и методы подвижных игр для самостоятельной оздоровительной тренировки.
201. Подобрать и использовать средства и методы спортивных игр для самостоятельной оздоровительной тренировки.
202. Подобрать и использовать средства и методы лыжного спорта для самостоятельной оздоровительной тренировки.
203. Провести подготовительную часть физкультурно-оздоровительного занятия по легкой атлетике с группой обучающихся.
204. Провести основную часть физкультурно-оздоровительного занятия по легкой атлетике с группой обучающихся.
205. Провести заключительную часть физкультурно-оздоровительного занятия по легкой атлетике с группой обучающихся.

⁶ Тесты, пробы и индексы определяются для каждого обучающегося индивидуально в соответствии с его заболеванием

206. Провести самостоятельное физкультурно-оздоровительное занятие по легкой атлетике.

207. Провести подготовительную часть физкультурно-оздоровительного занятия по подвижным или спортивным играм с группой обучающихся.

208. Провести основную часть физкультурно-оздоровительного занятия по подвижным или спортивным играм с группой обучающихся.

209. Провести заключительную часть физкультурно-оздоровительного занятия по подвижным или спортивным играм с группой обучающихся.

210. Провести самостоятельное физкультурно-оздоровительное занятие по подвижным или спортивным играм.

211. Провести самостоятельное физкультурно-оздоровительное занятие по лыжной подготовке.

212. Подобрать и использовать средства и методы избранного вида спорта в оздоровительной тренировке.

213. Провести подготовительную часть занятия по избранному виду спорта с группой обучающихся.

214. Провести основную часть занятия по избранному виду спорта с группой обучающихся.

215. Провести заключительную часть занятия по избранному виду спорта с группой обучающихся.

216. Провести самостоятельное занятие по избранному виду спорта с группой обучающихся.

217. Провести занятие по избранному виду спорта с группой обучающихся с преимущественной направленностью на развитие общей физической подготовленности.

218. Провести занятие по избранному виду спорта с группой обучающихся с преимущественной направленностью на развитие специальной физической подготовленности.

219. Провести занятие по избранному виду спорта с группой обучающихся с преимущественной направленностью на совершенствование технико-тактической подготовленности.

220. Провести занятие по избранному виду спорта с группой обучающихся с преимущественной направленностью на совершенствование интегральной подготовленности.

221. Подобрать и использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для занятий реабилитационной направленности в соответствии с заболеванием.

222. Разработать и выполнить комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки.

223. Разработать и выполнить комплекс оздоровительной гимнастики для самостоятельной оздоровительной тренировки.

224. Разработать и выполнить комплекс упражнений из оригинальных систем оздоровления для самостоятельной оздоровительной тренировки.

225. Разработать и выполнить комплекс упражнений из лыжного спорта для самостоятельной оздоровительной тренировки.

226. Разработать и выполнить комплекс упражнений из дыхательной гимнастики для самостоятельной оздоровительной тренировки.

5.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

В процессе изучения дисциплины осуществляются следующие виды контроля:

- *входной контроль* заключается в определении исходного уровня физической подготовленности, морфофункционального состояния, первоначальных знаний, умений и навыков в базовых видах спорта (для элективной дисциплины «Общая физическая подготовка»); избранного вида спорта (для элективных дисциплин «Волейбол», «Футбол», «Мини-футбол», «Бадминтон», «Плавание»);

- *текущий контроль* качества усвоения учебного материала состоит в проведении тестирования в конце разделов курса, а так же в отработке практических навыков, активности на практических занятиях;

- *рубежный контроль* – зачет.

Рейтинговая оценка по данной дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой оценке знаний обучающихся по элективной дисциплине по физической культуре и спорту.

Положение о рейтинговой оценке знаний обучающихся по элективной дисциплине по физической культуре и спорту

1. Рейтинг является обобщенным показателем качества обучения и определяется как суммарный результат контроля знаний и умений в виде зачета.

2. До занятий элективной дисциплиной «Общая физическая подготовка» допускаются обучающиеся основной и подготовительной группы; избранными видами спорта – обучающиеся основной группы, прошедшие спортивный отбор и диспансеризацию в лечебной учреждении. Обучающиеся специальной медицинской группы (имеющие заболевания, после травм или оперативного вмешательства, лица с ограниченными возможностями), занимаются оздоровительной физической культурой с учетом нозологии (в малых подгруппах или по индивидуальной программе).

3. Учебный материал дисциплины по годам обучения разделен на разделы, в каждом из которых выделены модули, по которым возможно набрать определенное количество баллов (см. рейтинг-лист). Каждый учебный модуль завершается определенной формой промежуточного контроля для получения балльно-рейтинговой оценки качества учебной работы занимающегося.

4. На изучаемую дисциплину на каждом году обучения отводится 100 баллов. Для получения зачета необходимо набрать не менее 50 баллов.

5. Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком, при этом преподаватель должен оценить работу каждого обучающегося соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа.

6. Обучающийся, пропустивший контрольное мероприятие, получает за него ноль баллов и имеет право на его повторное выполнение (отработку) в течение года по графику, определенному кафедрой.

7. Контроль знаний (в баллах) в течение года осуществляется ведущим преподавателем в сроки, определенные планом-графиком.

8. Успевающим по дисциплине считается обучающийся, если он на текущий момент выполняет план-график с текущим рейтингом по дисциплине не менее 50 %.

9. По окончании обучения в ходе учебного года вычисляется рейтинг по дисциплине, определяемый как сумма баллов, набранных обучающимся по всем видам занятий и контроля.

Рейтинг-лист по элективным дисциплинам

| № | Оцениваемый компонент | Шкала оценок | Баллы |
|------------------------------|--|---|-------|
| 1. | Посещаемость занятий в течение семестра | 1 занятие | 2 |
| 2. | Выполнение теоретического или методического задания | 1 задание по теме | 4 |
| 3. | Участие в соревнованиях (для обучающихся основной группы) | участие | 10 |
| | | призовое место | 20 |
| | | первое место | 30 |
| 4. | Выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО (для обучающихся основной группы) | «Бронзовый знак» | 10 |
| | | «Серебряный знак» | 20 |
| | | «Золотой знак» | 30 |
| 5. | Выполнение контрольных нормативов по базовым или избранному видам спорта (для обучающихся основной группы) | «3» | 10 |
| | | «4» | 15 |
| | | «5» | 20 |
| 6. | Выполнение функциональных проб и тестов (для обучающихся специальной медицинской группы) | кол-во проб и тестов определяется индивидуально | 30 |
| 7. | Компьютерное тестирование знаний | 50% правильных ответов | 10 |
| | | 70% правильных ответов | 15 |
| | | 90% правильных ответов | 20 |
| СУММАРНЫЙ РЕЙТИНГ ДЛЯ ЗАЧЕТА | | | 50 |

6. Методические рекомендации преподавателям по технологии реализации дисциплины

При реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту преподавателям следует использовать соответствующие образовательные технологии для изложения учебного материала, который распределяется по методико-практическому, практическому и контрольному разделам программы.

Методико-практический и практический раздел предусматривает повышение уровня морфофункциональных возможностей и двигательных способностей и направлен на овладение средствами и методами физкультурной и спортивной деятельности, приобретение опыта самостоятельного целенаправленного использования средств физической культуры для

подготовки к профессиональной деятельности. Данные разделы реализуются с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий на основе методов, направленных на приобретение знаний, овладение двигательными умениями и навыками, развитие и совершенствование двигательных способностей. Особое место необходимо отводить игровому методу, основу которого составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Также важное место следует отводить соревновательному методу, используемому для стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

Контрольный раздел определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся. Данный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения обучающимися учебного материала. Критерием эффективности освоения учебного материала обучающимся является рейтинговая оценка результатов соответствующих разделов программы.

С целью повышения эффективности учебного процесса, в отдельной части методико-практических занятий (методико-практический и контрольный разделы) используются:

- *интерактивные технологии*, например, семинар-дискуссия – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе (проводится в заключительной части занятия после выполнения упражнений с физической нагрузкой);
- *инновационные методы*: использование медиаресурсов, энциклопедий, электронных библиотек и Интернет, программно-педагогических тестовых заданий для проверки методико-практических знаний обучающихся.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по элективной дисциплине по физической культуре и спорту предполагает изучение курса на аудиторных занятиях практического типа и самостоятельную работу обучающихся.

7.1. Методические указания по подготовке к занятиям практического типа

Особенность занятий практического типа (методико-практические и практические занятия) заключается в направленности на формирование умений обучающихся использовать имеющиеся знания, применять средства и методы физической культуры в самоподготовке для повышения уровня своей физической подготовленности и морфофункционального состояния с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

При подготовке к занятиям практического типа:

– ознакомьтесь с учебным материалом, относящимся к данному методико-практическому или практическому занятию по учебнику и/или учебным пособиям;

– уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до занятия).

– определите пульс и артериальное давление в состоянии покоя в утренние часы, а также свое субъективное самочувствие (можно по методике САН). В случае отклонения показателей от нормы сообщите об этом преподавателю перед занятием;

– выполните комплекс утренней гигиенической гимнастики;

– подготовьте спортивную форму, соответствующую тематике занятий.

7.2. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающегося

Самостоятельная работа – важная составляющая часть высшего образования. Ее организация во многом определяет эффективность учебного процесса и способствует выработке навыков самообразования. Самостоятельная работа включает подготовку обучающихся к аудиторным занятиям, зачету, подготовку рефератов и выполнение заданий для обучающихся специальной медицинской группы и временно освобожденных от практических занятий. Эта подготовка состоит в знакомстве с содержанием нужных глав учебников и учебных пособий, указанных в разделе «Основная литература», и выполнении заданий из списка, приведенного в разделе «Темы рефератов и задания для обучающихся, временно освобожденных от практических занятий».

При подготовке реферата по избранной тематике необходимо пользоваться литературой, приведенной в разделах «Основная литература», «Дополнительная литература», а также электронными ресурсами, представленными в разделе «Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы» настоящей программы. Реферат должен быть изложен на 5-8 страницах машинописного текста (шрифт Times New Roman, кегль 14), включать титульный лист, введение, 1-4 раздела с содержанием материала, заключение, список использованной литературы и электронных ресурсов.

При составлении плана-конспекта для проведения занятий, комплексов физических упражнений, индивидуальных программ самостоятельных занятий помимо приведенных в программе литературных источников можно использовать Интернет-ресурсы. Оформление работы проводится аналогично оформлению реферата. Основное содержание работы целесообразно представить в виде таблицы со следующими столбцами: 1 – № п/п, 2 – описание упражнения, 3 – дозировка, 4 – методические рекомендации по выполнению упражнения.

При подготовке к проведению отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся необходимо составить план-конспект проводимой части занятия (подготовительной, основной,

заключительной) и представить его на проверку преподавателю до начала занятия.

При подготовке материалов для проведения соревнований по избранному или базовым видам спорта составляется «Положение о проведении соревнований» по образцу, представленному преподавателем.

Подготовка мультимедийных презентаций осуществляется в программе Microsoft Power Point и должна состоять из 15-20 слайдов, включая введение, содержание темы, заключение, список использованной литературы и электронных ресурсов.

Разработка рисунков и схем, изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений осуществляется по индивидуальному заданию преподавателя.

Участие в учебно-исследовательской работе обучающихся заключается в подборе и анализе литературных источников по исследуемой проблематике (определяется преподавателем), освоении педагогических методов исследования, применении изученных методов в сборе экспериментальных данных, а также математико-статистическая обработка экспериментальных данных.

7.3. Методические рекомендации по подготовке к зачету

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- рабочей программой по дисциплине;
- перечнем компетенций, которыми обучающийся должен владеть по окончании изучения курса;
- учебно-тематическим планом дисциплины,
- контрольными мероприятиями,
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, электронными ресурсами.
- Положением о рейтинговой оценке знаний обучающихся по элективной дисциплине по физической культуре и спорту;
- контрольными тестами для оценки общей физической подготовленности и методикой их выполнения;
- государственными требованиями к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (для обучающихся основной медицинской группы);
- контрольными нормативами для оценки практических умений и навыков по избранному или базовым видам спорта (для обучающихся основной медицинской группы);
- тестами, функциональными пробами и индексами для оценки морфофункционального состояния и уровня развития двигательных способностей (для обучающихся специальной медицинской группы);

– перечнем вопросов для подготовки к зачету.

Систематическое выполнение учебной работы на аудиторных занятиях практического типа позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение элективных дисциплин по физической культуре и спорту

Основная литература:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>

2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — С.: Вузовское образование, 2016. – 270 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>

3. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М. : Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

Дополнительная литература:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В. ; общ. ред. О. П. Панфилова. – М. : Изд-во «Владос-пресс», 2010. – 389 с.

2. Беляв, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляв, Л. В. Булыкина. – М.: «ГВТ Дивизион», 2011. – 176 с.

3. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.

4. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

5. Губа, В. П. Футбол : учебник / В. П. Губа А. В. Лексаков. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2013. – 536 с.

6. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

7. Макаров Ю. М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183161>

8. Мини-футбол (футзал): учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа]. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2012. – 554 с.
9. Помыткин, В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В. П. Помыткин. – Ульяновск : «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.
10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко и др.]; под ред. А. А. Литвинова. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с.
13. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю. М. Макаров, Н. В. Луткова, Л. Н. Минина и др.]; под ред. Ю.М.Макарова. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с.
14. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов и др.]; под ред. Ю.Д.Железняка. – 8-е изд., перераб. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.
15. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авторы-составители О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под. Ред. С. П. Евсеева. – М. : Изд-во Советский спорт, 2013. – 388 с.
16. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд. – М. : Изд. центр «Академия», 2013. — 480 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Ассоциация мини-футбола России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.amfr.ru/>
2. Валеология – здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fiziolive.ru/>
3. Всероссийская федерация волейбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.volley.ru>
4. Всероссийская федерация плавания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.russwiming.ru/>
5. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.mosgu.ru/>
6. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>

7. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lfk-consultant.ru/sample-page>
8. Московская федерация футбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mosff.ru/>
9. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
10. Национальная федерация бадминтона России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.badminton.ru>
11. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
12. Российский футбольный союз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rfs.ru>
13. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
14. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

9. Материально-техническое обеспечение элективных дисциплин по физической культуре и спорту

Обучение по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту осуществляется на современных спортивных сооружениях МосГУ с использованием соответствующего требованиям спортивного оборудования и инвентаря: спортивном комплексе; открытых плоскостных сооружениях; лыжной базе, рассчитанной на 100 пар лыж.

Спортивный комплекс включает:

– многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью 1009,62 м² (42,6×23,7 м) с разметкой для игры в мини-футбол, гандбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован баскетбольными фермами с электроприводом, электронным табло, табло 14/24 секунд, инвентарем для спортивных игр;

– малый зал для занятий фитнесом, настольным теннисом и силовыми единоборствами площадью 320 м²; зал оснащен зеркальной стенкой, хореографическим станком, рукоходом, шведской стенкой, фитнес-инвентарем, теннисными столами, боксерскими мешками;

– тренажерный зал общей площадью 120м² (17,8×6,8 м); зал оснащен кардио-тренажерами, блочными силовыми тренажерами для всех групп мышц, свободными отягощениями;

– плавательный бассейн с площадью зеркала воды 350 м² (6 дорожек по 25 метров); бассейн оснащен инвентарем и оборудованием для обучения спортивным способам плавания и занятий аквааэробикой.

Открытые плоскостные сооружения включают:

– стадион с тремя 400-метровыми беговыми дорожками из современного наливного покрытия, футбольным полем размером 102×67м, сектором для прыжков в длину, силовым городком;

- спортивную площадку размером 54×27м для игры в мини-футбол, волейбол, стритбол;
- волейбольные площадки с грунтовым покрытием;
- площадку для пляжного волейбола;
- теннисный корт с тренировочной стенкой 38×16 м;

Занятия также проводятся в лесопарковой зоне МосГУ на кроссовой и лыжной (зимой) трассах протяженностью на 1,5 и 2 км.

Элективные дисциплины имеют учебно-методическое сопровождение в электронной образовательной среде на платформе Moodle. В качестве лицензионного программного обеспечения используется MS Office.

10. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями

Обучающиеся-инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья для освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту зачисляются в специальную медицинскую группу. Обучающиеся осваивают элективную дисциплину «Оздоровительная физическая культура», где для данной категории обучающихся индивидуально устанавливается особый порядок освоения дисциплины, основанный на соблюдении принципов здоровья сбережения и адаптивной физической культуры.

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн и Положение об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья в АНО ВО Московский гуманитарный университет.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей. Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.

Для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляется возможность заниматься либо в малой подгруппе в соответствии с нозологией с использованием подвижных занятий адаптивной физкультурой на открытых плоскостных сооружениях и/или в спортивном зале, либо индивидуально. Для обучающихся с ограничениями передвижения организуются занятия на открытых плоскостных сооружениях.

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ проводят преподаватели, имеющие сертификат специалиста по спортивной медицине и лечебной физической культуре, диплом специалиста или бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» или удостоверение инструктора по лечебной физической культуре.