

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ**

**Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)



**Рабочая программа дисциплины**

**Прикладная физическая культура**

Направление подготовки бакалавриата

**44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки бакалавриата

**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Балашов

2023

| Статус                    | Фамилия, имя, отчество      | Подпись | Дата     |
|---------------------------|-----------------------------|---------|----------|
| Преподаватель-разработчик | Артемяева Ирина Юрьевна     |         | 01.06.23 |
| Председатель НМК          | Мазалова Марина Алексеевна  |         | 01.06.23 |
| Заведующий кафедрой       | Викулов Алексей Викторович  |         | 01.06.23 |
| Начальник УМО             | Бурлак Наталия Владимировна |         | 01.06.23 |

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>  | <b>3</b>  |
| <b>3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>   | <b>9</b>  |
| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ<br/>СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ<br/>УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ<br/>ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b> | <b>14</b> |
| <b>7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС.....</b>   | <b>34</b> |
| <b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>   | <b>38</b> |
| <b>9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ<br/>(МОДУЛЯ).....</b>  | <b>40</b> |

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – совершенствование компетенции УК-7.

## 2. Место дисциплины

### в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при освоении образовательной программы среднего общего образования и дисциплины «Физическая культура и спорт».

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология, гигиена», а также для прохождения летней вожатской и педагогической практик.

## 3. Результаты обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции   | Результаты обучения   |
|---|--|---|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.<br><br>2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной | У_1.1_Б.УК-7. Может на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов.<br><br>З_2.1_Б.УК-7. Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.<br>У_2.1_Б.УК-7. Умеет оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию |

|  |                                |   |
|--|--------------------------------|---|
|  | профессиональной деятельности. | собственной физической подготовленности.<br>З_2.2_Б.УК-7. Знает требования к безопасности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом; осознаёт алгоритм действий при получении травмы.<br>В_2.1_Б.УК-7. Демонстрирует готовность к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности. |
|--|--------------------------------|---|

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

| № п/п                       | Раздел дисциплины  | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                     |                                  |          | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------------------------|--|---------|-----------------|--|---------------------|----------------------------------|----------|---|
|                             |  |         |                 | Лекции   | Практическая работа | Из них – практическая подготовка | КСР      |   |
| <b>Практические занятия</b> |  |         |                 |  |                     |                                  |          |   |
| <b>2 семестр</b>            |  |         |                 |  |                     |                                  |          |   |
|                             | <b>Плавание</b>  |         |                 | <b>0</b>   | <b>68</b>           | <b>0</b>                         | <b>0</b> |   |
| 1.                          | Тема 1. Ознакомление с организацией занятий по физической культуре в вузе                    | 2       |                 | 0  | 2                   | 0                                | 0        | Анализ документов.  |
| 2.                          | Тема 2. Обучение держанию на воде  | 2       |                 | 0  | 2                   | 0                                | 0        | Контроль выполнения практических заданий  |
| 3.                          | Тема 3. Обучение работе ног при плавании кролем на груди. Согласование работы ног с дыханием | 2       |                 | 0  | 4                   | 0                                | 0        | Контроль выполнения практических заданий  |
| 4.                          | Тема 4. Согласование работы ног с дыханием при плавании кролем на груди                      | 2       |                 | 0  | 2                   | 0                                | 0        | Контроль выполнения практических заданий  |
| 5.                          | Тема 5. Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием | 2       |                 | 0  | 4                   | 0                                | 0        | Контроль выполнения практических заданий  |

|     |  |   |  |   |   |   |   |  |
|-----|--|---|--|---|---|---|---|--|
| 6.  | Тема 6. Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием   | 2 |  | 0 | 4 | 0 | 0 | Контроль выполнения практических заданий |
| 7.  | Тема 7. Совершенствование техники плавания кролем на груди   | 2 |  | 0 | 4 | 0 | 0 | Контроль выполнения практических заданий |
| 8.  | Тема 8. Обучение открытому повороту при плавании кролем на груди   | 2 |  | 0 | 2 | 0 | 0 | Контроль выполнения практических заданий |
| 9.  | Тема 9. Совершенствование открытого поворота при плавании кролем на груди  | 2 |  | 0 | 2 | 0 | 0 | Контроль выполнения практических заданий |
| 10. | Тема 10. Обучение старту с тумбочки  | 2 |  | 0 | 2 | 0 | 0 | Контроль выполнения практических заданий |
| 11. | Тема 11. Совершенствование старта с тумбочки   | 2 |  | 0 | 2 | 0 | 0 | Контроль выполнения практических заданий |
| 12. | Тема 12. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие силы при плавании кролем на груди                                | 2 |  | 0 | 4 | 0 | 0 | Контроль выполнения практических заданий |
| 13. | Тема 13. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании кролем на груди | 2 |  | 0 | 4 | 0 | 0 | Контроль выполнения практических заданий |
| 14. | Тема 14. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие выносливости при плавании кролем на груди                        | 2 |  | 0 | 4 | 0 | 0 | Контроль выполнения практических заданий |
| 15. | Тема 15. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Начальное обучение технике плавания кролем на спине                       | 2 |  | 0 | 2 | 0 | 0 | Контроль выполнения практических заданий |
| 16. | Тема 16. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение работе ног при плавании кролем на спине                          | 2 |  | 0 | 2 | 0 | 0 | Контроль выполнения практических заданий |
| 17. | Тема 17. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение работе рук при плавании кролем на спине                          | 2 |  | 0 | 4 | 0 | 0 | Контроль выполнения практических заданий |
| 18. | Тема 18. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине                | 2 |  | 0 | 2 | 0 | 0 | Контроль выполнения практических заданий |
| 19. | Тема 19. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине   | 2 |  | 0 | 2 | 0 | 0 | Контроль выполнения практических заданий |
| 20. | Тема 20. Совершенствование   | 2 |  | 0 | 4 | 0 | 0 | Контроль выполнения                      |

|     |   |   |  |          |           |          |          |  |
|-----|---|---|--|----------|-----------|----------|----------|--|
|     | техники плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды  |   |  |          |           |          |          | практических заданий                     |
| 21. | Тема 21. Обучение поворотам при плавании кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине   | 2 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 22. | Тема 22. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Воспитание выносливости                           | 2 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 23. | Тема 23. Контрольное занятие  | 2 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Сдача контрольных нормативов             |
|     | <b>3 семестр</b>  |   |  |          |           |          |          |  |
|     | <b>Плавание</b>   |   |  | <b>0</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |  |
| 24. | Тема 24. Ознакомление с техникой плавания брассом. Обучение работе ног при плавании брассом                               | 3 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 25. | Тема 25. Обучение работе ног при плавании брассом   | 3 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 26. | Тема 26. Обучение работе ног при плавании брассом<br>Согласование работы ног с дыханием                                   | 3 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 27. | Тема 27. Обучение работе рук при плавании брассом<br>Совершенствование работы ног при плавании брассом                    | 3 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 28. | Тема 28. Обучение работе рук при плавании брассом.<br>Согласование работы рук с дыханием                                  | 3 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 29. | Тема 29. Совершенствование техники плавания брассом   | 3 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 30. | Тема 30. Совершенствование техники плавания брассом.<br>Повторение техники открытого поворота                             | 3 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 31. | Тема 31. Совершенствование техники плавания брассом.<br>Повторение техники старта с тумбочки                              | 3 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 32. | Тема 32. Совершенствование техники плавания брассом.<br>Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании брассом | 3 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 33. | Тема 33. Совершенствование изученных способов плавания.<br>Развитие общей выносливости                                    | 3 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |

|     |  |   |  |          |           |          |          |  |
|-----|--|---|--|----------|-----------|----------|----------|--|
| 34. | Тема 34. Обучение прикладным способам плавания и нырянию   | 3 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 35. | Тема 35. Обучение спасению на воде   | 3 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 36. | Тема 36. Контрольное занятие   | 3 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Анализ контрольных нормативов            |
|     | <b>ОФП</b>   |   |  | <b>0</b> | <b>18</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |  |
| 37. | Тема 37. Разучивание и выполнение упражнений на развитие силы  | 3 |  | 0        | 6         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 38. | Тема 38. Разучивание и выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.                    | 3 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 39. | Тема 39. Разучивание и выполнение упражнений на развитие гибкости                                      | 3 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 40. | Тема 40. Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости                                      | 3 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 41. | Тема 41. Тестирование ОФП.   | 3 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Анализ контрольных нормативов            |
|     | <b>Легкая атлетика</b>   |   |  | <b>0</b> | <b>16</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |  |
| 42. | Тема 42. Ознакомление с техникой и обучение бега на короткие дистанции. Обучение СБУ                   | 3 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 43. | Тема 43 . Обучение технике бега по дистанции..   | 3 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 44. | Тема 44. Обучение технике бега по повороту, совершенствование бега по дистанции.                       | 3 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Анализ контрольных нормативов            |
| 45. | Тема 45. Обучение технике низкого старта и стартового разгона, совершенствование пройденного материала |   |  |          | 2         |          |          | Контроль выполнения практических заданий |
| 46. | Тема 46. Обучение технике финиширования.   |   |  |          | 2         |          |          | Контроль выполнения практических заданий |
| 47. | Тема 47. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.   |   |  |          | 4         |          |          | Контроль выполнения практических заданий |
|     | <b>4 семестр</b>   |   |  |          |           |          |          |  |
|     | <b>Лыжная подготовка</b>   |   |  | <b>0</b> | <b>18</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |  |
| 48. | Тема 48. Ознакомление с организацией и техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке.         | 4 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 49. | Тема 49. Лыжный инвентарь. Строевые упражнения. Объяснение упражнений с лыжами и на лыжах              | 4 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |

|     |  |   |  |          |           |          |          |  |
|-----|--|---|--|----------|-----------|----------|----------|--|
| 50. | Тема 50. Основы техники попеременных классических ходов  | 4 |  | 0        | 6         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 51. | Тема 51. Основы техники одновременных классических ходов.  | 4 |  | 0        | 6         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
|     | <b>Гимнастика</b>  |   |  | <b>0</b> | <b>22</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |  |
| 52. | Тема 52. Разучивание и совершенствование отдельных элементов гимнастики  | 4 |  | 0        | 18        | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 53. | Тема 53. Разучивание и совершенствование элементов акробатической комбинации   | 4 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
|     | <b>Легкая атлетика</b>   |   |  | <b>0</b> | <b>28</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |  |
| 54. | Тема 54. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Создать представление о беге на средние и длинные дистанции. | 4 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 55. | Тема 55. Обучение технике бега маховым шагом на прямой дистанции и на повороте   | 4 |  | 0        | 10        | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 56. | Тема 56. Обучение технике высокого старта на прямой дистанции и на повороте.   |   |  |          | 10        |          |          | Контроль выполнения практических заданий |
| 57. | Тема 57. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.  |   |  |          | 6         |          |          | Контроль выполнения практических заданий |
|     | <b>5 семестр</b>   |   |  |          |           |          |          |  |
|     | <b>Легкая атлетика</b>   |   |  | <b>0</b> | <b>24</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |  |
| 58. | Тема 58. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.   | 5 |  | 0        | 12        | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 59. | Тема 59. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции   | 5 |  | 0        | 12        | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
|     | <b>Спортивные игры</b>   |   |  | <b>0</b> | <b>24</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |  |
| 60. | Тема 60. Совершенствование технике передачи мяча сверху  | 5 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 61. | Тема 61. Совершенствование технике приёма мяча снизу   | 5 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 62. | Тема 62. Совершенствование технике подачи мяча   | 5 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 63. | Тема 63. Совершенствование технических приемов в игре  | 5 |  | 0        | 12        | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
|     | <b>Гимнастика</b>  |   |  | <b>0</b> | <b>20</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |  |
| 64. | Тема 64. Разучивание и совершенствование отдельных элементов гимнастики  | 5 |  | 0        | 6         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 65. | Тема 65. Разучивание и совершенствование элементов   | 5 |  | 0        | 10        | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |



|                                      |  |   |  |          |           |          |          |  |
|--------------------------------------|--|---|--|----------|-----------|----------|----------|--|
|                                      | акробатической комбинации  |   |  |          |           |          |          |  |
| 66.                                  | Тема 66. Совершенствование акробатической комбинации в целом   | 5 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Анализ контрольных нормативов            |
| <b>6 семестр</b>                     |  |   |  |          |           |          |          |  |
| <b>Лыжная подготовка</b>             |  |   |  |          |           |          |          |  |
|                                      |  |   |  | <b>0</b> | <b>18</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |  |
| 67.                                  | Тема 67. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь. Строевые упражнения. Объяснение упражнений с лыжами и на лыжах | 6 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 68.                                  | Тема 68. Совершенствование техники попеременных классических ходов   | 6 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 69.                                  | Тема 69. Совершенствование техники одновременных классических ходов  | 6 |  | 0        | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 70.                                  | Тема 70. Способы передвижения на лыжах   | 6 |  | 0        | 6         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 71.                                  | Тема 71. Контрольное занятие   | 6 |  | 0        | 2         | 0        | 0        | Анализ контрольных нормативов            |
| <b>Спортивные игры</b>               |  |   |  |          |           |          |          |  |
|                                      |  |   |  | <b>0</b> | <b>20</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |  |
| 72.                                  | Тема 72. Обучение технике передачи мяча в баскетболе   | 6 |  |          | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 73.                                  | Тема 73. Обучение технике ведения мяча в баскетболе  | 6 |  |          | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 74.                                  | Тема 74. Обучение технике броскам мяча в баскетболе  | 6 |  |          | 4         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 75.                                  | Тема 75. Обучение тактике игры в баскетбол   | 6 |  |          | 8         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| <b>Легкая атлетика</b>               |  |   |  |          |           |          |          |  |
|                                      |  |   |  | <b>0</b> | <b>18</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |  |
| 76.                                  | Тема 76. Совершенствование техники бега на короткие дистанции  | 6 |  | 0        | 10        | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| 77.                                  | Тема 77. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции   | 6 |  | 0        | 8         | 0        | 0        | Контроль выполнения практических заданий |
| <b>Промежуточная аттестация</b>      |  |   |  |          |           |          |          |  |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b> |  |   |  |          |           |          |          |  |
| <b>328 часов</b>                     |  |   |  |          |           |          |          |  |

## Содержание дисциплины

### Практические занятия

#### 2 семестр

#### Плавание

Тема 1. Ознакомление с организацией занятий по физической культуре в вузе

Тема 2. Обучение держанию на воде

- Тема 3. Обучение работе ног при плавании кролем на груди. Согласование работы ног с дыханием
- Тема 4. Согласование работы ног с дыханием при плавании кролем на груди
- Тема 5. Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием
- Тема 6. Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием
- Тема 7. Совершенствование техники плавания кролем на груди
- Тема 8. Обучение открытому повороту при плавании кролем на груди
- Тема 9. Совершенствование открытого поворота при плавании кролем на груди
- Тема 10. Обучение старту с тумбочки
- Тема 11. Совершенствование старта с тумбочки
- Тема 12. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие силы при плавании кролем на груди
- Тема 13. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании кролем на груди
- Тема 14. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие выносливости при плавании кролем на груди
- Тема 15. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Начальное обучение технике плавания кролем на спине
- Тема 16. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение работе ног при плавании кролем на спине
- Тема 17. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение работе рук при плавании кролем на спине
- Тема 18. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине
- Тема 19. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине
- Тема 20. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды
- Тема 21. Обучение поворотам при плавании кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине
- Тема 22. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Воспитание выносливости
- Тема 23. Контрольное занятие

### **3 семестр**

#### **Плавание**

- Тема 24. Ознакомление с техникой плавания брассом. Обучение работе ног при плавании брассом
- Тема 25. Обучение работе ног при плавании брассом
- Тема 26. Обучение работе ног при плавании брассом. Согласование работы ног с дыханием
- Тема 27. Обучение работе рук при плавании брассом. Совершенствование работы ног при плавании брассом
- Тема 28. Обучение работе рук при плавании брассом. Согласование работы рук с дыханием
- Тема 29. Совершенствование техники плавания брассом
- Тема 30. Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники открытого поворота
- Тема 31. Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники старта с тумбочки
- Тема 32. Совершенствование техники плавания брассом. Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании брассом

Тема 33. Совершенствование изученных способов плавания. Развитие общей выносливости

Тема 34. Обучение прикладным способам плавания и нырянию

Тема 35. Обучение спасению на воде

Тема 36. Контрольное занятие

### **ОФП**

Тема 37. Разучивание и выполнение упражнений на развитие силы

Тема 38 Разучивание и выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 39. Разучивание и выполнение упражнений на развитие гибкости

Тема 40. Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости

Тема 41. Тестирование ОФП

### **Легкая атлетика**

Тема 42. Ознакомление с техникой и обучение бега на короткие дистанции.  
Обучение СБУ

Тема 43 Обучение технике бега по дистанции

Тема 44. Обучение технике бега по повороту, совершенствование бега по дистанции.

Тема 45. Обучение технике низкого старта и стартового разгона, совершенствование пройденного материала.

Тема 46. Обучение технике финиширования.

Тема 47. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

### **4 семестр**

#### **Лыжная подготовка**

Тема 48. Ознакомление с организацией и техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Тема 49. Лыжный инвентарь. Строевые упражнения. Объяснение упражнений с лыжами и на лыжах

Тема 50. Основы техники попеременных классических ходов

Тема 51. Основы техники одновременных классических ходов.

#### **Гимнастика**

Тема 52. Разучивание и совершенствование отдельных элементов гимнастики

Тема 53. Разучивание и совершенствование элементов акробатической комбинации

#### **Легкая атлетика**

Тема 54. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Создать представление о беге на средние и длинные дистанции.

Тема 55. Обучение технике бега маховым шагом на прямой дистанции и на повороте

Тема 56. Обучение технике высокого старта на прямой дистанции и на повороте.

Тема 57. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

### **5 семестр**

#### **Легкая атлетика**

Тема 58. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Тема 59. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

#### **Спортивные игры**

Тема 60. Совершенствование техники передачи мяча сверху

Тема 61. Совершенствование техники приёма мяча снизу

Тема 62. Совершенствование техники подачи мяча

Тема 63. Совершенствование технических приемов в игре

#### **Гимнастика**

Тема 64. Разучивание и совершенствование отдельных элементов гимнастики

Тема 65. Разучивание и совершенствование элементов акробатической комбинации

Тема 66. Совершенствование акробатической комбинации в целом

### **6 семестр**

#### **Лыжная подготовка**

Тема 67. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь. Строевые упражнения. Объяснение упражнений с лыжами и на лыжах

Тема 68. инвентарь. Совершенствование технике попеременных классических ходов

Тема 69. Совершенствование технике одновременных классических ходов

Тема 70. Способы передвижения на лыжах

Тема 71. Контрольное занятие

#### **Спортивные игры**

Тема 72. Обучение технике передачи мяча в баскетболе

Тема 73. Обучение технике ведения мяча в баскетболе

Тема 74. Обучение технике броскам мяча в баскетболе

Тема 75. Обучение тактике игры в баскетбол

#### **Легкая атлетика**

Тема 76. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Тема 77. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

### **Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

– Здоровьесберегающие технологии – поддержание здоровья у студентов, формирование у них необходимых навыков физической подготовленности и здорового образа жизни.

– Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).

### **Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

### **Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Использование прикладных компьютерных программ по профилю подготовки.
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

### **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **6.1.1. Подготовка к практическим занятиям**

##### **Критерии оценивания практического занятия**

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 5 баллов.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует технику изучаемых двигательных действий с незначительными ошибками. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 4 балла.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя), для правильного выполнения заданий может использовать помощь или страховку преподавателя. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 3 балла.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на 3 балла.

#### **План практических занятий**

##### **2 семестр**

##### **Плавание**

##### **Занятие №1**

*Ознакомление с организацией занятий по физической культуре в вузе*

Инструктаж по технике безопасности

Знакомство с местом занятий (бассейн «Университетский»)

##### **Занятие №2**

*Обучение держанию на воде*

Упражнение «Поплавок»

Упражнение «Медуза» (лежа на груди и на спине)

Скольжение на груди после толчка от бортика на задержке дыхания (по 10 раз)

Скольжение на груди после толчка от бортика с выдохом в воду (по 10 раз)

##### **Занятия №3-4**

*Обучение работе ног при плавании кролем на груди. Согласование работы ног с дыханием*

Имитационные упражнения на суше.

Движения ногами кролем сидя на краю бортика

Движения ногами кролем держась за бортик лежа на спине

Движения ногами кролем держась за бортик лежа на груди на задержке дыхания

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской руки вперед, ноги работают кролем (4x25 м.)

Плавание с доской руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.)

### **Занятие №5**

*Согласование работы ног с дыханием при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.)

Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

### **Занятие №6**

*Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.)

Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

### **Занятие № 7**

*Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (12x25 м.)

### **Занятие № 8-10**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации (16x25 м.)

### **Занятие № 11**

*Обучение открытому повороту при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Подплывание к бортику и касание его рукой

То же с постановкой ног на бортик

Стоя в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, - подойти к бортику, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на бортик (поочередно выполнить поворот в разные стороны)

То же после скольжения.

То же, подплывая к бортику за счет движений одними ногами.

То же, подплывая к бортику кролем на груди в полной координации (все упражнения по 10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации (4x25 м.)

### **Занятие № 12**

*Совершенствование открытого поворота при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Подплывание к бортику и касание его рукой

То же с постановкой ног на бортик

Стоя в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, - подойти к бортику, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на бортик (поочередно выполнить поворот в разные стороны)

То же после скольжения.

То же, подплывая к бортику за счет движений одними ногами.

То же, подплывая к бортику кролем на груди в полной координации (все упражнения по 10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации с поворотами (4x25 м.)

### **Занятие № 13**

*Обучение старту с тумбочки*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Спад головой вперед (падение без толчка) с бортика из положения сидя на краю бортика с наклоном вперед, руки вверху, голова между руками.

То же с толчком ногами и скольжением

Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения полуприседа руки назад

Спад головой вперед с бортика из положения приседа, руки вверху, голова между руками

Спад головой вперед с бортика из положения стоя согнувшись, голова между руками

Прыжок с бортика из положения старта со скольжением

Стартовый прыжок с тумбочки со скольжением

Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м.

Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации (4x25 м.)

### **Занятие № 14**

*Совершенствование старта с тумбочки*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)



Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Спад головой вперед с бортика из положения сидя на краю бортика с наклоном вперед, руки вверху, голова между руками с толчком ногами и скольжением

Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения полуприседа руки назад

Спад головой вперед с бортика из положения стоя согнувшись, голова между руками

Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м.

Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации (8x25 м.)

### **Занятие № 15**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие силы при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Плавание кролем на груди только с помощью рук (4x25 м.)

Плавание кролем на груди только с помощью ног (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации (8x25 м.)

### **Занятие № 16**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие силы при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Плавание кролем на груди только с помощью рук (6x25 м.)

Плавание кролем на груди только с помощью ног (в ластах) (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации (8x25 м.)

### **Занятия № 17-19**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации (25 м. с ускорением, 25 м. медленно) (8 раз)

Плавание кролем на груди на задержке дыхания (8x25 м. с отдыхом 1 мин.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

### **Занятия № 20-21**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие выносливости при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (20x25 м.)

### **Занятие № 22**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Начальное обучение технике плавания кролем на спине*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Проплывание контрольного отрезка 100 м. на время

Лежание на спине держась одной рукой за бортик, другая у бедра, тело и ноги должны быть в одной плоскости, у поверхности воды, лицо немного наклонено подбородком вниз.

При наклоне лица затылок и мочки ушей погружены в воду (10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (16x25 м.)

### **Занятие № 23**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение работе ног при плавании кролем на спине*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Работа ног при плавании кролем на спине, держась за неподвижную опору (бортик) (10 раз по 1 мин.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки у бедер (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

### **Занятие № 24**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение работе рук при плавании кролем на спине*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверху, другая у бедра (4x25 м., затем поменять руки)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

### **Занятие № 25**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение работе рук при плавании кролем на спине*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью рук, одна рука вверху, другая выполняет гребки (4x25 м., затем поменять руки)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

### **Занятие № 26**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

### **Занятие № 27**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверху, другая у бедра (4x25 м., затем поменять руки)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.)

### **Занятия № 28-29**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Из и.п. держась за поручень, ноги на бортике, отпуская руки, толчком ног скольжение на спине, руки вверху, голова между рук (по 10 раз)

То же, но руки у бедер (по 10 раз)

То же после раскачивания тела вверх-вниз (по 10 раз)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.)

### **Занятия № 30-31**

*Обучение поворотам при плавании кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине*

Упражнение «Водолазы»

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверху, другая у бедра (4x25 м., затем поменять руки)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Из и. п. — лежа на боку у бортика бассейна, держась рукой за сливной желоб, сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180° с движением рукой над водой

То же — другой рукой

То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка от стенки  
То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением первых плавательных движений ногами кролем  
То же, что и предыдущее упражнение, но с подплыванием к бортику бассейна. Согнуть правую руку в локтевом суставе, коснуться кистью стенки, пальцы кисти при этом должны быть направлены в сторону вращения тела. Сгибая ноги, выполнить вращение.  
То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые плавательные движения и выход на поверхность воды (каждое упражнение по 10 раз)  
Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.)

### **Занятия № 32-33**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Воспитание выносливости*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации – 25 м. на груди, 25 м. на спине (20 раз)

### **Занятие № 34**

*Контрольное занятие*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (4x25 м.)

Проплывание контрольной дистанции 100 м. на время

Проплывание контрольной дистанции 400 м. без учета времени

## **3 семестр**

### **Занятие № 1**

*Ознакомление с техникой плавания брассом. Обучение работе ног при плавании брассом*

Подготовительные и имитационные упражнения на суше

Имитационные упражнения у бортика

Упражнение «Водолазы»

Скольжение после толчка от бортика (по 10 раз)

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.)

### **Занятие № 2**

*Обучение работе ног при плавании брассом*

Подготовительные и имитационные упражнения на суше

Имитационные упражнения у бортика

Упражнение «Водолазы»

Скольжение после толчка от бортика (по 10 раз)

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.)

Плавание брассом с помощью ног на спине, руки у бедер (8x25 м.)

### **Занятия № 3-4**

*Обучение работе ног при плавании брассом. Согласование работы ног с дыханием*

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.)

Плавание брассом с помощью ног на спине, руки у бедер (8x25 м.)

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (8x25 м.)

### **Занятие № 5**

*Обучение работе рук при плавании брассом. Совершенствование работы ног при плавании брассом*

Имитационные упражнения на суше и у бортика

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног) (8x25 м.)

Плавание: руки работают брассом, ноги кролем (8x25 м.)

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.)

Плавание брассом с помощью ног на спине, руки у бедер (8x25 м.)

### **Занятие № 6**

*Обучение работе рук при плавании брассом. Согласование работы рук с дыханием*

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (8x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (8x25 м.)

Плавание: руки работают брассом, ноги кролем, выдох в воду (16x25 м.)

### **Занятия № 7-8**

*Совершенствование техники плавания брассом*

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (4x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (4x25 м.)

Плавание: руки работают брассом, ноги кролем, выдох в воду (8x25 м.)

Плавание брассом в полной координации (16x25 м.)

### **Занятие № 9**

*Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники открытого поворота*

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (4x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (4x25 м.)

Подплывание к бортику и касание его рукой

То же с постановкой ног на бортик

Стоя в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, - подойти к бортику, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на бортик (поочередно выполнить поворот в разные стороны)

То же после скольжения.

То же, подплывая к бортику за счет движений одними ногами.

То же, подплывая к бортику брассом в полной координации (все упражнения по 5 раз)

Плавание брассом в полной координации (16x25 м.)

### **Занятие № 10**

*Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники старта с тумбочки*  
Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (4x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (4x25 м.)

Спад головой вперед с бортика из положения сидя на краю бортика с наклоном вперед, руки вверху, голова между руками с толчком ногами и скольжением

Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения полуприседа руки назад

Спад головой вперед с бортика из положения стоя согнувшись, голова между руками

Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м.

Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 5 раз)

Плавание брассом в полной координации (16x25 м.)

### **Занятия № 11-12**

*Совершенствование техники плавания брассом. Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании брассом*

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (4x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (4x25 м.)

Плавание брассом в максимальном темпе 25м., затем 25 м. плавание кролем на спине в свободном темпе (10 раз)

Плавание брассом в полной координации в свободном темпе (16x25 м.)

### **Занятия № 13-15**

*Совершенствование изученных способов плавания. Развитие общей выносливости*

Упражнение «Водолазы»

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (16x25 м.)

Плавание брассом в полной координации в свободном темпе (16x25 м.)

Плавание кролем на спине в полной координации в свободном темпе (16x25 м.)

### **Занятие № 16**

*Обучение прикладным способам плавания и нырянию*

Упражнение «Водолазы»

Обучение плаванию брассом на спине (см. изученные ранее движения ногами и руками при плавании на спине)

Обучение плаванию на боку (имитационные упражнения, плавание только при помощи ног, «нижняя» рука вытянута вперед, «верхняя» прижата к бедру; плавание при помощи движений руками, зажав доску между ногами; плавание на боку в полной координации)

Ныряние на дальность с помощью ног (руки впереди, ноги работают кролем) (2 раза)

Нырание на дальность с помощью ног (руки впереди, ноги работают дельфином) (2 раза)  
Нырание на дальность с помощью ног и рук (руки работают брассом, ноги – кролем) (2 раза)

Нырание на точность (нужно на задержке дыхания собрать под водой 5 предметов) (2 раза)

### **Занятие № 17**

*Обучение спасению на воде*

Освобождение от захвата одной рукой за волосы (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата одной или двумя руками за запястье (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди двумя руками за оба запястья (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата сзади двумя руками за оба запястья (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди пальцами за шею (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата сзади пальцами за шею (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди или сзади руками за шею (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди за туловище под руками (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата сзади за туловище под руками (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди или сзади за туловище и руки (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди или сзади руками за ноги (без погружения и с погружением в воду).

Транспортировка тонущего с использованием плавания на спине, удерживая его прямыми руками за подбородок

Транспортировка тонущего с использованием плавания на боку, удерживая его одной рукой за подбородок

Транспортировка тонущего с использованием плавания на боку, удерживая его одной рукой жестким захватом: рука спасателя проходит сверху под одноименной рукой тонущего и захватывает предплечье или плечо разноименной руки

### **Занятие № 18**

*Контрольное занятие*

Упражнение «Водолазы»

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание брассом в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание кролем на спине в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Проплывание контрольной дистанции 100 м. на время (любым изученным способом)

Проплывание контрольной дистанции 800 м. без учета времени

## **Общефизическая подготовка (ОФП)**

### **Занятие №19-21**

*Обучение правильной технике выполнения упражнений на развитие силы*

Динамические упражнения с весом собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на высокой перекладине, приседания, упражнения для мышц брюшного пресса, для мышц спины, для укрепления мышц стопы.

Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе. Первые 3-4 занятия выполнять не более 2 подходов. В дальнейшем нужно увеличивать количество подходов (3, 4, 5) в каждом упражнении.

#### **Занятие №22**

*Обучение технике низкого старта, передаче эстафетной палочки*

- 1) челночный бег 3x10 м.; 5x10 м.; 10x10 м., где челночный бег 3x10 проводить на первых 3-4 занятиях, на последующих 5x10 м, а для наиболее подготовленных 10x10 м.
- 2) эстафеты со скакалками на одной ноге на 10-20 м.
- 3) подвижные игры: «Вызов номеров», «Вороны – воробьи».
- 4) соревновательный бег со старта на 30, 60, 100 м.
- 5) эстафетный бег 4x30м., 4x50м., 4x100 м.

### **Тема: Разучивание и выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств (б)**

#### **Занятие №23**

*Обучение правильной технике выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств*

Круговая тренировка:

- 1) прыжки через скакалку - 30", 60".
- 2) и.п. лежа на спине поднимание и опускание туловища 30", 60".
- 3) и.п. лежа на животе поднимание и опускание туловища 30", 60".
- 4) и.п. упор лежа, сгибание и разгибание рук от пола (до утомления). Кто не может изменить и.п. на более легкое (и.п. стоя на коленях и упор на руках, и.п. упор лежа от гимнастической скамейки).
- 5) и.п. ноги врозь, приседания 30 раз, 60 раз.

#### **Занятие №24**

*Обучение методике воспитания гибкости*

В начале каждого занятия проводится разминка при пульсе 120-150 ударов в минуту до появления первых признаков утомления.

Выполнение динамических упражнений:

- 1) активные (наклоны вперед, назад, в стороны): все наклоны введены с и.п. стоя до болевых ощущений, до утомления.
- 2) пассивные: и.п. сидя с партнером за спиной наклоны вперед (ноги вместе, на ширине плеч, ноги врозь).
- 3) стретчинговые (статистические при задержке от 8" до 15"): наклоны, скручивания туловища, отведение рук, ног до болевых ощущений.

#### **Занятие №25-26**

*Обучение соблюдению техники безопасности при проведении эстафет. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов*

- 1) проведение линейных эстафет с элементами баскетбола (ведение мяча, передача и прием мяча).
- 2) подвижные игры: «Ловишки», «Невод», «Караси и щука», «Два мороза», «Охотники и утки» и др.
- 3) проведение линейных и встречных эстафет с передачей и приемом мяча на месте и в движении, с различных и.п.
- 4) изучение и совершенствование акробатических элементов (перекаты, кувырки, стойки).

#### **Занятие №27**

*Обучение правильной технике выполнения контрольных упражнений*

Тестирование ОФП

**Легкая атлетика**



### **Занятие №28-29**

*Ознакомление и обучение технике бега на короткие дистанции.*

- а) Указать, какие дистанции бега относятся к коротким.
- б) Показать правильную технику бега на короткие дистанции.
- в) Обучение СБУ.
- г) Разобрать обучающие фильмы и фотографии по технике бега на короткие дистанции.
- д) Усвоить правила соревнований по бегу на короткие дистанции.
- е) Довести до сведения спортсменов разрядные нормативы.

### **Занятие №30**

*Обучение технике бега по дистанции.*

Показ техники бега.

Многократный бег без ускорения и с ускорением на различных отрезках дистанции от 30 до 100 м.

### **Занятие №31**

*Обучение технике бега по повороту, совершенствование бега по дистанции*

Пробежки по повороту дорожки без ускорения и с ускорением на 60—100 м.

Бег с различной скоростью по кругу радиусом 10–20 м.

### **Занятие №32**

*Обучение технике низкого старта и стартового разгона, совершенствование пройденного материала*

Показать расстановку колодок и рассказать об основных положениях спринтера на старте. Самостоятельная установка спортсменами стартовых колодок при старте на прямой и повороте. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!». Бег с низкого старта на прямой дистанции и на повороте самостоятельно и по команде.

### **Занятие №33**

*Обучение технике финиширования.*

Показ и разъяснение значения техники финиширования с броском на ленточку. Выполнение наклона вперед с отведением рук назад при ходьбе и беге. Бросок на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге.

### **Занятие №33-34**

*Совершенствование техники бега на короткие дистанции.*

После овладения основами техники бега спортсмен должен систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении правильных навыков. При разрешении данной задачи необходимо творчески применять специальные упражнения, которые во многом способствуют совершенствованию техники бега.

## **4 семестр**

### **Лыжная подготовка**

#### **Занятие № 1**

*Ознакомление с организацией и техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке*

Роль и значение лыжного спорта во всестороннем воспитании. Появление и первоначальное применение лыж. Классификация видов лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, учет метеорологических условий. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждений, заболеваний, обморожений, травм. Режим питания и самоконтроль.

#### **Занятие №2-3**

*Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази и их применение.*

*Строевые упражнения. Объяснение упражнений с лыжами и на лыжах*

Инвентарь и снаряжение лыжника – гонщика: выбор, хранение и уход за ним. Виды лыжных мазей и их применение. Одежда для занятий лыжным спортом. Построение, строевая стойка с лыжами, расчет в строю, повороты на месте (1. переступанием; 2. махом

направо – налево; 3. прыжком без опоры на палки и с опорой), скрепление и переноска лыж (на плече, под рукой). Преодоление препятствий (перешагивание через препятствие боком, прямо с опорой на палки и без).

#### **Занятие №4-6**

*Основы техники попеременных классических ходов*

Ступающий и скользящий шаг без палок, попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход

#### **Занятие № 7-9**

*Основы техники одновременных классических ходов*

Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (скоростной и затяжной варианты), одновременный бесшажный ход. Смена ходов

### **Гимнастика**

#### **Занятие №11-12**

*Обучение технике выполнения гимнастических упражнений*

Обучение группировке из различных исходных положений

Обучение перекатам в группировке

Обучение кувыркам вперед и назад

#### **Занятие №13**

*Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений*

Совершенствование кувырков вперед и назад

#### **Занятие №14-15**

*Обучение технике выполнения гимнастических упражнений*

Обучение стойке на лопатках

Обучение стойке на голове

Обучение стойке на руках

#### **Занятие №16-17**

*Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений*

Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках.

#### **Занятие №18-19**

*Обучение технике выполнения гимнастических упражнений*

Обучение перевороту в сторону «колесо»

Совершенствование переворота в сторону «колесо»

Совершенствование ранее изученных элементов

#### **Занятие №20-21**

*Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений*

Обучение и совершенствование зачетной гимнастической комбинации

### **Легкая атлетика**

#### **Занятие №22**

*Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции.*

Создать представление о беге на средние и длинные дистанции. Рассказ о дистанциях для мужчин и женщин, о высших достижениях в беге, местах проведения бега, об основных правилах соревнований по бегу. Показ фильмов, обучающих видео-курсов; демонстрация техники бега.

#### **Занятие №23-27**

*Обучение технике бега маховым шагом на прямой дистанции и на повороте.*

1. Демонстрация техники бега маховым шагом на прямом отрезке 80-100 м.
2. Краткий разбор основных моментов бега (постановка стоп на грунт, толчок, подъем бедра, наклон туловища и движение рук).
3. Бег по прямой на 80 и 100 м маховым шагом в среднем темпе.
4. Движение руками стоя на месте и в беге.

5. разбор основных положений при беге на повороте (постановка стоп, наклон туловища, работа рук).
6. Демонстрация техники бега по повороту на отрезке 80-100 м.
7. Бег на 50-60 м при входе в поворот.
8. Бег на 80-100 м при входе в поворот и по повороту.
9. Бег на 50-60 м при выходе с поворота.
10. Бег на 100-120 м на повороте.

#### **Занятие №28-32**

*Обучение технике высокого старта на прямой дистанции и на повороте.*

- 1) Рассказ и демонстрация основных положений бегуна по команде «На старт!», и «Марш!».
- 2) Выполнение этих команд на месте с уточнением положений в исправлении ошибок.
- 3) Выход с высокого старта с пробеганием 20-40 м на прямой дистанции и на повороте.
- 4) Построение стартовой линии при общем старте и входе в поворот.

#### **Занятие №33-35**

*Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.* Основным средством совершенствования техники бега является пробегание отрезков вначале по 100-200 м, а потом» по мере овладения техникой и развитием основных качеств бегуна (быстроты, выносливости, силы) 300-400 м с постепенным ускорением их пробегания. В процессе занятий преподаватель устанавливает наиболее типичные ошибки, присущие отдельным бегунам, и намечает пути их исправления. Тестирование в беге на 2000 м. девушки

Тестирование в беге на 3000 м. юноши

### **5 семестр Легкая атлетика**

#### **Занятие №1-6**

*Совершенствование техники бега на короткие дистанции*

Многократный бег без ускорения и с ускорением на различных отрезках дистанции от 30 до 100 м. Пробежки по повороту дорожки без ускорения и с ускорением на 60—100 м. Бег с различной скоростью по кругу радиусом 10-20 м. Техника низкого старта и стартового разгона. Бег с низкого старта на прямой дистанции и на повороте самостоятельно и по команде. Совершенствование техники финиширования. Выполнение наклона вперед с отведением рук назад при ходьбе и беге. Бросок на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге. Контроль норматива на 100м. После овладения основами техники бега спортсмен должен систематически работать над уточнением деталей техники и закреплением правильных навыков. При разрешении данной задачи необходимо творчески применять специальные упражнения, которые во многом способствуют совершенствованию техники бега.

#### **Занятие №7-12**

*Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции*

Бег по прямой на 80 и 100 м маховым шагом в среднем темпе. Бег по повороту на отрезке 80-100 м. Бег на 50-60 м при входе в поворот. Бег на 80-100 м при входе в поворот и по повороту. Бег на 50-60 м при выходе с поворота. Бег на 100-120 м на повороте. Техника выполнения высокого старта на прямой дистанции и на повороте. Выход с высокого старта с пробеганием 20-40 м на прямой дистанции и на поворот. Построение стартовой линии при общем старте и входе в поворот.. Пробегание отрезков по 100-200 м, 300-400 м с постепенным ускорением их пробегания. Контроль нормативов на 2000м у девушек и 3000м у юношей.

### **Спортивные игры: «Волейбол»**

#### **Занятие № 13-14**

*Совершенствование техники передачи мяча сверху*

Передача мяча в парах на месте Передача мяча в тройках на месте Передача мяча в парах в движении Передача мяча у стены

**Занятие №15-16**

*Совершенствование технике приёма мяча снизу*

Прием мяча снизу в парах Приём мяча снизу в тройках Приём мяча в парах в движении. Передача мяча у стены.

**Занятие №17-18**

*Совершенствование техники подачи мяча*

Подача мяча в стену Подача мяча через сетку Подача мяча в разные зоны

**Занятие № 19-24**

*Совершенствование технических элементов в волейболе*

Игра под сеткой (розыгрыш мяча) Игра в 3 касания с приёмом мяча. Розыгрыш мяча в игре. Игра в три касания после подачи. Игра в три касания с передачей для нападающего удара в зону 4. Игра в три касания с передачей для нападающего удара в зону 2. Игра в три касания с передачей для нападающего удара на вторую линию. Учебная игра

### **Гимнастика**

**Занятие №25-26**

*Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений*

Обучение общеразвивающим упражнениям с обручем  
Обучение элементам художественной гимнастики с обручем

**Занятие №27**

*Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений*

Совершенствование ранее изученных элементов

**Занятие №28-32**

*Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений*

Обучение и совершенствование зачетной комбинации с обручем  
Обучение и совершенствование опорных прыжков согнув ноги и ноги врозь

**Занятие №33-34**

*Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений*

Выполнение зачетной комбинации на оценку  
Выполнение опорных прыжков на оценку

### **6 семестр**

#### **Лыжная подготовка**

**Занятие №1**

*Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази и их применение. Строевые упражнения. Объяснение упражнений с лыжами и на лыжах*

Роль и значение лыжного спорта во всестороннем воспитании. Появление и первоначальное применение лыж. Классификация видов лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, учет метеорологических условий. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждений, заболеваний, обморожений, травм. Режим питания и самоконтроль. Инвентарь и снаряжение лыжника – гонщика: выбор, хранение и уход за ним. Виды лыжных мазей и их применение. Одежда для занятий лыжным спортом. Построение, строевая стойка с лыжами, расчет в строю, повороты на месте (1. переступанием; 2. махом направо – налево; 3. прыжком без опоры на палки и с опорой), скрепление и переноска лыж (на плече, под рукой). Преодоление препятствий (перешагивание через препятствие боком, прямо с опорой на палки и без).

### **Занятие №2-3**

*Совершенствование техники попеременных классических ходов*

Ступающий и скользящий шаг без палок, попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход.

### **Занятие №4-5**

*Совершенствование техники одновременных классических ходов*

Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (скоростной и затяжной варианты), одновременный бесшажный ход. Смена ходов

### **Занятие №6-8**

*Способы передвижения на лыжах*

Техника преодоления подъемов (ступающим, скользящим попеременным двухшажным ходом, елочкой, полуелочкой, падением). Техника поворотов (переступанием, упором, на параллельных лыжах, плугом). Техника лесенкой). Техника выполнения спусков (в высокой, средней и низкой стойках). Техника выполнения торможений (упором, плугом, полуплугом, соскальзыванием преодоления неровностей (бугра, впадины, уступа, выступа).

### **Занятие №9**

*Контрольное занятие*

Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технической подготовке (классические ходы): попеременные двухшажный и четырехшажный, одновременные двухшажный, одношажный (скоростной и затяжной варианты), бесшажный ходы. Смена ходов. Техника выполнения подъема (всеми изученными способами). Техника выполнения спусков и торможений.

Выполнить в соответствии с программой контрольные нормативы по физической подготовке классическим стилем: юноши – 10 км (рез.59 мин), девушки – 5 км (рез.34 мин).

## **Спортивные игры: «Баскетбол»**

### **Занятие №10-11**

*Обучение технике передач мяча в баскетболе*

Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с ударом об пол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча одной от плеча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках, в пятерках. Передача мяча двумя руками от груди на месте с ударом об пол в тройках, в пятерках. Эстафеты с мячами

### **Занятие №12-13**

*Обучение технике ведения мяча в баскетболе*

Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Тоже с изменением высоты отскока. Ведение двух мячей одновременно. Эстафеты с мячами. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Тоже с обводкой препятствий. Эстафеты с мячами.

### **Занятие №14-15**

*Обучение технике броска мяча в баскетболе*

Обучение броску двумя руками от груди с места. Обучение броску одной от плеча с места и в прыжке. Эстафеты с мячами. Обучение броскам в движении. Эстафеты с мячами

### **Занятие № 16-19**

*Обучение тактическим навыкам игры в баскетбол*

Обучение тактике персональной защиты. Обучение тактике зонной защиты. Учебная игра.

## **Легкая атлетика**

### **Занятие №20-24**

*Совершенствование техники бега на короткие дистанции и низкого старта*

Специально-беговые упражнения. Бег со старта на 30 м., 60 м., 100 м. Положение высокого и низкого старта, обучение и совершенствование. Контроль бега на 100м.

## **Занятие №25-28**

*Совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции и высокого старта*  
Специально-беговые упражнения. Бег со старта на 1000 м., 2000 м., 3000 м. Бег с изменением направления, бег между препятствий, ускорение на повороте. Кроссовая подготовка. Контроль бега на 2000м у девушек и 3000м у юношей.

### **6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине**

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля на практических занятиях.

#### **1. Лекции**

Не предусмотрены

#### **2. Практические занятия**

выполнение программы занятий – от 0 до 34 баллов (от 0 до 1 балла за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

#### **3. Самостоятельная работа**

Не предусмотрена

#### **4. Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

#### **5. Другие виды учебной деятельности:**

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика); за судейство соревнований городского уровня – 3 балла, областного уровня – 5 баллов, всероссийского или международного уровня – 15 баллов. В БАРСе учитываются судейство студентом не более пяти городских, трех областных или одного всероссийского или международного соревнования (максимум 15 баллов).

- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта. За участие в соревнованиях между факультетами БИ СГУ – 3 балла, за команду СГУ – 5 баллов, за сборную команду Саратовской области или сборную команду России – 15 баллов. В БАРСе учитываются результаты студента в участии не более, чем в пяти соревнованиях за факультет, не более, чем в трех соревнованиях за СГУ, не более, чем в одном соревновании за сборную команду Саратовской области или сборную команду России (максимум 15 баллов).

### **6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине**

Зачет проводится в виде выполнения контрольных нормативов по плаванию и физической подготовке.

#### **2 семестр**

#### **Контрольные нормативы по плаванию**

#### **юноши**

| тест                           | оценки            |         |         |           |
|--------------------------------|-------------------|---------|---------|-----------|
|                                | 5                 | 4       | 3       | 2         |
| плавание кролем на груди 50 м. | 35 сек.           | 40 сек. | 45 сек. | < 50 сек. |
| плавание вольным стилем 400 м. | Без учета времени |         |         |           |

**девушки**

| тест                           | оценки            |         |         |                 |
|--------------------------------|-------------------|---------|---------|-----------------|
|                                | 5                 | 4       | 3       | 2               |
| плавание кролем на груди 50 м. | 40 сек.           | 50 сек. | 55 сек. | < 1 мин.00 сек. |
| плавание вольным стилем 400 м. | Без учета времени |         |         |                 |

**3 семестр****Контрольные нормативы по плаванию****юноши**

| тест                           | оценки                                       |         |             |                  |
|--------------------------------|--|---------|-------------|------------------|
|                                | 5  | 4       | 3           | 2                |
| плавание брассом 50 м.         | 50 сек.                                      | 55 сек. | 1м. 00 сек. | < 1 мин. 10 сек. |
| плавание вольным стилем 800 м. | Без учета времени, но без остановок на отдых |         |             |                  |

**девушки**

| тест                           | оценки                                       |               |                |                 |
|--------------------------------|--|---------------|----------------|-----------------|
|                                | 5  | 4             | 3              | 2               |
| плавание брассом 50 м.         | 1 мин.                                       | 1 мин 10 сек. | 1 мин. 20 сек. | < 1 мин.30 сек. |
| плавание вольным стилем 800 м. | Без учета времени, но без остановок на отдых |               |                |                 |

**Контрольные нормативы по физической подготовке****Юноши**

| тест  | оценки |       |       |         |
|---|--------|-------|-------|---------|
|   | 5      | 4     | 3     | 2       |
| Бег 100 м. (сек.)   | 13,5   | 14,8  | 15,1  | < 15,5  |
| Бег 3000 м. (мин. сек.)                                   | 12,30  | 13,30 | 14,00 | < 14,30 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                  | 13     | 10    | 9     | > 7     |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10     | 7     | 5     | > 3     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15     | 12    | 9     | > 7     |
| Тест на гибкость (см)                                     | 13     | 7     | 6     | > 4     |
| Прыжки в длину с места (см)                               | 240    | 230   | 215   | > 205   |

**Девушки**

| тест  | оценки |       |       |         |
|---|--------|-------|-------|---------|
|   | 5      | 4     | 3     | 2       |
| Бег 100 м. (сек.)   | 16,5   | 17,0  | 17,5  | < 18,6  |
| Бег 2000 м. (мин. сек.)   | 10,30  | 11,15 | 11,40 | < 12,10 |
| Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)        | 47     | 40    | 34    | > 30    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40) | 10     | 7     | 5     | > 3     |
| Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)                   | 10     | 8     | 6     | > 4     |
| Тест на гибкость (см)   | 16     | 11    | 8     | > 6     |
| Прыжки в длину с места (см)                                       | 195    | 180   | 170   | > 160   |

**4 семестр****Контрольные нормативы по физической подготовке****Юноши**

| тест  | оценки |       |       |         |
|---|--------|-------|-------|---------|
|   | 5      | 4     | 3     | 2       |
| Бег 100 м. (сек.)   | 13,5   | 14,8  | 15,1  | < 15,5  |
| Бег 3000 м. (мин. сек.)                                   | 12,30  | 13,30 | 14,00 | < 14,30 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                  | 13     | 10    | 9     | > 7     |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10     | 7     | 5     | > 3     |

|   |     |     |     |       |
|---|-----|-----|-----|-------|
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15  | 12  | 9   | > 7   |
| Тест на гибкость (см)                                     | 13  | 7   | 6   | > 4   |
| Прыжки в длину с места (см)                               | 240 | 230 | 215 | > 205 |

#### Девушки

| тест  | оценки |       |       |         |
|---|--------|-------|-------|---------|
|   | 5      | 4     | 3     | 2       |
| Бег 100 м. (сек.)   | 16,5   | 17,0  | 17,5  | < 18,6  |
| Бег 2000 м. (мин. сек.)   | 10,30  | 11,15 | 11,40 | < 12,10 |
| Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)        | 47     | 40    | 34    | > 30    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40) | 10     | 7     | 5     | > 3     |
| Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)                   | 10     | 8     | 6     | > 4     |
| Тест на гибкость (см)   | 16     | 11    | 8     | > 6     |
| Прыжки в длину с места (см)                                       | 195    | 180   | 170   | > 160   |

### 5 семестр

#### Контрольные нормативы по физической подготовке

#### Юноши

| тест  | оценки |       |       |         |
|---|--------|-------|-------|---------|
|   | 5      | 4     | 3     | 2       |
| Бег 100 м. (сек.)   | 13,5   | 14,8  | 15,1  | < 15,5  |
| Бег 3000 м. (мин. сек.)                                   | 12,30  | 13,30 | 14,00 | < 14,30 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                  | 13     | 10    | 9     | > 7     |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10     | 7     | 5     | > 3     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15     | 12    | 9     | > 7     |
| Тест на гибкость (см)                                     | 13     | 7     | 6     | > 4     |
| Прыжки в длину с места (см)                               | 240    | 230   | 215   | > 205   |

#### Девушки

| тест  | оценки |       |       |         |
|---|--------|-------|-------|---------|
|   | 5      | 4     | 3     | 2       |
| Бег 100 м. (сек.)   | 16,5   | 17,0  | 17,5  | < 18,6  |
| Бег 2000 м. (мин. сек.)   | 10,30  | 11,15 | 11,40 | < 12,10 |
| Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)        | 47     | 40    | 34    | > 30    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40) | 10     | 7     | 5     | > 3     |
| Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)                   | 10     | 8     | 6     | > 4     |
| Тест на гибкость (см)   | 16     | 11    | 8     | > 6     |
| Прыжки в длину с места (см)                                       | 195    | 180   | 170   | > 160   |

### 6 семестр

#### Контрольные нормативы по физической подготовке

#### Юноши

| тест  | оценки |       |       |         |
|---|--------|-------|-------|---------|
|   | 5      | 4     | 3     | 2       |
| Бег 100 м. (сек.)   | 13,5   | 14,8  | 15,1  | < 15,5  |
| Бег 1000 м. (сек.)  | 3,30   | 3,45  | 4,00  | < 4,10  |
| Бег 3000 м. (мин. сек.)                                   | 12,30  | 13,30 | 14,00 | < 14,30 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                  | 13     | 10    | 9     | > 7     |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10     | 7     | 5     | > 3     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15     | 12    | 9     | > 7     |
| Тест на гибкость (см)                                     | 13     | 7     | 6     | > 4     |
| Прыжки в длину с места (см)                               | 240    | 230   | 215   | > 205   |

#### Девушки



| тест  | оценки |       |       |         |
|---|--------|-------|-------|---------|
|   | 5      | 4     | 3     | 2       |
| Бег 100 м. (сек.)   | 16,5   | 17,0  | 17,5  | < 18,6  |
| Бег 1000 м. (сек.)  | 3,50   | 4,00  | 4,15  | < 4,300 |
| Бег 2000 м. (мин. сек.)   | 10,30  | 11,15 | 11,40 | < 12,10 |
| Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)        | 47     | 40    | 34    | > 30    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40) | 10     | 7     | 5     | > 3     |
| Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)                   | 10     | 8     | 6     | > 4     |
| Тест на гибкость (см)   | 16     | 11    | 8     | > 6     |
| Прыжки в длину с места (см)                                       | 195    | 180   | 170   | > 160   |

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

**Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности**

|         | 1      | 2                    | 3                    | 4                      | 5                               | 6                                | 7                        |       |
|---------|--------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------|
| семестр | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Автоматизированное тестирование | Другие виды учебной деятельности | Промежуточная аттестация | Итого |
| 2       | 0      | 0                    | 35                   | 0                      | 0                               | 30                               | 35                       | 100   |
| 3       | 0      | 0                    | 35                   | 0                      | 0                               | 30                               | 35                       | 100   |
| 4       | 0      | 0                    | 35                   | 0                      | 0                               | 30                               | 35                       | 100   |
| 5       | 0      | 0                    | 35                   | 0                      | 0                               | 30                               | 35                       | 100   |
| 6       | 0      | 0                    | 30                   | 0                      | 0                               | 30                               | 40                       | 100   |

### Программа оценивания учебной деятельности студента 2 семестр

#### Лекции

Не предусмотрены.

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### Практические занятия.

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 35 баллов (отметка 5 – 1 балл в БАРС, отметка 4 – 0,8 балла в БАРС, отметка 3 – 0,6 балла в БАРС, Отметка 2 – 0,4 балла в БАРС).

#### Самостоятельная работа

Не предусмотрена

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

#### Другие виды учебной деятельности. Всего за семестр от 0 до 30 баллов.

Судейство соревнований – от 0 до 15 баллов.

Участие в соревнованиях – от 0 до 15 баллов.

#### Промежуточная аттестация. Зачет. От 0 до 35 баллов

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 35 баллов.

Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет 100 баллов.

**Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 51 балл и более | «зачтено»    |
| менее 51 балла  | «не зачтено» |

### 3 семестр

#### Лекции

Не предусмотрены.

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

**Практические занятия.**

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 35 баллов (отметка 5 – 1 балл в БАРС, отметка 4 – 0,8 балла в БАРС, отметка 3 – 0,6 балла в БАРС, Отметка 2 – 0,4 балла в БАРС).

**Самостоятельная работа**

Не предусмотрена

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности.** Всего за семестр от 0 до 30 баллов.

Судейство соревнований – от 0 до 15 баллов.

Участие в соревнованиях – от 0 до 15 баллов.

**Промежуточная аттестация.** Зачет. От 0 до 35 баллов

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 35 баллов.

Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет 100 баллов.

**Таблица 3. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 51 балл и более | «зачтено»    |
| менее 51 балла  | «не зачтено» |

**4 семестр****Лекции**

Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия.**

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 35 баллов (отметка 5 – 1 балл в БАРС, отметка 4 – 0,8 балла в БАРС, отметка 3 – 0,6 балла в БАРС, Отметка 2 – 0,4 балла в БАРС).

**Самостоятельная работа**

Не предусмотрена

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности.** Всего за семестр от 0 до 30 баллов.

Судейство соревнований – от 0 до 15 баллов.

Участие в соревнованиях – от 0 до 15 баллов.

**Промежуточная аттестация.** Зачет. От 0 до 35 баллов  
Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 35 баллов.  
Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет 100 баллов.

**Таблица 4. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 51 балл и более | «зачтено»    |
| менее 51 балла  | «не зачтено» |

### 5 семестр

**Лекции**

Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия.**

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 35 баллов (отметка 5 – 1 балл в БАРС, отметка 4 – 0,8 балла в БАРС, отметка 3 – 0,6 балла в БАРС, Отметка 2 – 0,4 балла в БАРС).

**Самостоятельная работа**

Не предусмотрена

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности.** Всего за семестр от 0 до 30 баллов.

Судейство соревнований – от 0 до 15 баллов.

Участие в соревнованиях – от 0 до 15 баллов.

**Промежуточная аттестация.** Зачет. От 0 до 35 баллов  
Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 35 баллов.  
Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет 100 баллов.

**Таблица 5. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 51 балл и более | «зачтено»    |
| менее 51 балла  | «не зачтено» |

### 6 семестр

**Лекции**

Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия.**

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 30 баллов (отметка 5 – 1 балл в БАРС, отметка 4 – 0,8 балла в БАРС, отметка 3 – 0,6 балла в БАРС, Отметка 2 – 0,4 балла в БАРС).

**Самостоятельная работа**

Не предусмотрена

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности.** Всего за семестр от 0 до 30 баллов.

Судейство соревнований – от 0 до 15 баллов.

Участие в соревнованиях – от 0 до 15 баллов.

**Промежуточная аттестация.** Зачет. От 0 до 40 баллов

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 40 баллов.

Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет 100 баллов.

**Таблица 6. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 51 балл и более | «зачтено»    |
| менее 51 балла  | «не зачтено» |

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### а) литература

1. Ахметов, А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» : лекции / А. М. Ахметов. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. – 213 с. – ISBN 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/30219.html> (дата обращения: 15.05.2023).
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. – Москва : КноРус, 2017. – 300 с. – ISBN 978-5-406-05586-1. – URL: <https://www.book.ru/book/920786> (дата обращения: 15.05.2023).
3. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва : КноРус, 2016. – 312 с. – ISBN 978-5-406-04558-9. – URL: <https://www.book.ru/book/917866> (дата обращения: 15.05.2023).
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2019. – 239 с. – ISBN 978-5-406-06687-4. – URL: <https://book.ru/book/930222> (дата обращения: 15.05.2023).

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_ (Гаманенко О. П.)

## б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Средства MicrosoftOffice
  - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
  - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
  - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и презентаций программное обеспечение интерактивной доски.
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
4. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

### Интернет-ресурсы

**Рукопт** [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

**eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

**ibooks.ru** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

**Znanium.com** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Авторы – старший преподаватель Артемьева И.Ю.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 11 от «01» июня 2023 года.