

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»
Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель основной
профессиональной образовательной
программы

 Максимов В.П.

"14" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины

Б1.О.ДВ.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Б1.О.ДВ.01.01 Баскетбол

Б1.О.ДВ.01.02 Волейбол

Б1.О.ДВ.01.03 Теннис

Б1.О.ДВ.01.04 Бадминтон

Б1.О.ДВ.01.05 Общая физическая подготовка

Уровень высшего образования
бакалавриат

Направление подготовки
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль: Электрические системы и сети

Форма обучения

очная

заочная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

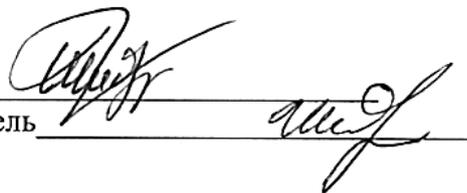
Южно-Сахалинск, 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Программу составил(и):

Г.Я. Шидловский, доцент, к.п.н.

Т.Н.Шидловская, старший преподаватель



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» утверждена на заседании кафедры «Физической культуры и спорта» протокол № 9 «15» _____ мая _____ 2022 __ г.

Заведующая кафедрой ФКиС



О.Р. Кокорина

Рецензент(ы):

Савостин Николай Михайлович, доцент кафедры естественно-научных дисциплин
ГБОУ ИРОСО



1. Цель и задачи дисциплины (модуля).

Целью дисциплины Б1.О.ДВ.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины. «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является дисциплиной обязательной частью в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров по направлению **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника. Профиль: Электрические системы и сети** является обязательной в объеме **328** академических часов для 1, 2 курса.

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции, необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его

профессиональной работоспособности.

Пререквизиты дисциплины: Физическая культура в детском саду, физическая культура в средней школе, лекционный курс «Физическая культура и спорт».

Постреквизиты дисциплины: Элективные дисциплины (модули) ФКиС на 1-4 семестре.

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплинам (модулям) баскетбол, волейбол, ОФП, настольный теннис, бадминтон.

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: значение физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>Уметь: рационально использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;</p> <p>Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет зачетных единиц 328 академических часов для 1, 2 курса.

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов				
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	всего
Общая трудоемкость	76	90	72	90	328
Контактная работа:	58	58	58	58	232
Лекции (Лек)	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	54	54	54	54	216

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов				
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	всего
Лабораторные работы (Лаб)	-	-	-	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	4	4	4	4	16
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	За	За	За	За	За
Самостоятельная работа:	18	32	14	32	96
	-	-	-	-	-

4.2. Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

Баскетбол

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	семестр	Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			контактная				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
	Раздел 1- теоретический - Краткая историческая справка - Площадка, оборудование, инвентарь. - Правила игры в баскетбол. - Организация и проведение соревнований. - Техника безопасности и правила поведения на занятиях по баскетболу.	1-2	-	8	-		контрольные нормативы
		3-4	-	8	-		контрольные нормативы
	Раздел 2- практический - Общая физическая подготовка. - Специальная физическая подготовка. - Обучение технике игры в нападении. - Техника игры в защите. - Тактика игры в нападении.	1-2	-	80	-		контрольные нормативы
		3-4	-	80	-		контрольные нормативы

	-Тактика игры в защите					
	Раздел 3- методико - практический - Методика проведения самостоятельной разминки по баскетболу; - Корригирующая гимнастика для глаз; - Основы самомассажа; - Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления; - Самоконтроль за функциональным состоянием организма; - Методика оценки физического развития и телосложения; - Методика составления и проведения самостоятельного занятия по баскетболу; - Организация судейства по баскетболу.	1-2	-	20	-	контрольные нормативы
		3-4	-	20	-	контрольные нормативы
	Зачет					контрольные нормативы
	итого:	1-2		108	50	
		3-4		108	46	
				216	96	

Волейбол

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		контактная					
		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятел ьная работа	
	Раздел 1 - теоретический -Основные этапы развития волейбола. -Площадка, оборудование, инвентарь. -Правила игры в волейбол. -Организация и проведение соревнований. -Правила судейства соревнований.	1-2	-	8	-		контрольные нормативы
		3-4	-	8	-		контрольные нормативы
	Раздел 2 - практический -Подготовительные упражнения -Общая физическая подготовка -Специальная физическая подготовка -Техника игры в нападении -Техника игры в защите 4. Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) (Проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами	1-2	-	80	-		контрольные нормативы
		3-4	-	80	-		контрольные нормативы
	Раздел 3 - методико- практический -Методика проведения самостоятельной разминки по волейболу; -Корригирующей гимнастики для глаз. -Основы самомассажа -Методика самооценки	1-2	-	20	-		контрольные нормативы
		3-4	-	20	-		контрольные нормативы

	работоспособности, усталости, утомления					
	Зачет					контрольные нормативы
	итого:	1-2		108		50
		3-4		108		46
				216		96

ОФП

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		контактная					
		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
	Раздел 1 – легкая атлетика - Общеразвивающие упражнения; - Упражнения для воспитания правильной осанки, мышц спины; - Специальные упражнения на развитие силы; - Беговые упражнения.	1-2	-	8	-		контрольные нормативы
		3-4	-	8	-		контрольные нормативы
	Раздел 2 - волейбол - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - Техника игры в нападении; - Техника игры в защите; - Тактика игры в нападении; - Тактика игры в защите.	1-2	-	80	-		контрольные нормативы
		3-4	-	80	-		контрольные нормативы
	Раздел 3 – баскетбол - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - Обучение технике игры	1-2	-	20	-		контрольные нормативы

	в нападении; - Техника игры в защите; - Тактика игры в нападении; -Тактика игры в защите.	3-4	-	20	-		контрольные нормативы
	Зачет						контрольные нормативы
	итого:	1-2		108		50	
		3-4		108		46	
				216		96	

Настольный теннис

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		семестр	контактная				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
	Раздел 1- теоретический - Краткая историческая справка - Инвентарь оборудование. - Правила игры в настольном теннисе. - Организация и проведение соревнований.	1-2	-	8	-		контрольные нормативы
		3-4	-	8	-		контрольные нормативы
	Раздел 2- практический - Общая физическая подготовка. - Специальная физическая подготовка. - Обучение и совершенствование технике нападающего удара. - Обучение и совершенствование техники игры в защите, нападении	1-2	-	80	-		контрольные нормативы
		3-4	-	80	-		контрольные нормативы

<p>Раздел 3- методико-практический Методика проведения самостоятельной разминки по настольному теннису. Корректирующая гимнастика для глаз; Основы самомассажа; Методика самооценки работоспособности,</p>	1-2	-	20	-		контрольные нормативы
<p>усталости, утомления; Самоконтроль за функциональным состоянием организма; Методика оценки физического развития и телосложения; Методика составления и проведения самостоятельного занятия по настольному теннису. Организация судейства по настольному теннису. 4. Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) (Проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами) 5. Самостоятельная работа: - выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР); - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - выполнение расчетно-графического задания (ИТЗ); - написание реферата (Р); - написание эссе (Э); - самостоятельное изучение разделов (перечислить); - самоподготовка (проработка и</p>	3-4	-	20	-		контрольные нормативы

	повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к лабораторным занятиям; - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к коллоквиумам; - подготовка к промежуточной аттестации и т.п.) .						
	Зачет						контрольные нормативы
	итого:	1-2		108		50	
		3-4		108		46	
				216		96	

Бадминтон

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		контактная					
		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
	Раздел 1 – Подготовительные упражнения: упражнения с воланом; индивидуальные упражнения с одним и двумя воланами; парные упражнения с одним и двумя воланами; подвижные игры: «Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол». Упражнения с воланом и ракеткой.	1-2	-	8	-		контрольные нормативы
3-4		-	8	-		контрольные нормативы	

<p>Раздел 2 - Обучение технике: подводящие и имитационные упражнения; приемы игры, упражнения на закрепление полученных навыков: хват ракетки; стойка, жонглирование; перемещения; удары (справа, слева, снизу, сверху) открытой и закрытой стороной ракетки; подача закрытой и открытой стороной ракетки. Нападающий удар «смеш».</p>	1-2	-	80	-		контрольные нормативы
	3-4	-	80	-		контрольные нормативы
<p>Раздел 3 – Обучение тактике: «Обманных движений»; «Слабых мест соперника»; «Противохода»; «Смены ритма, направления и силы удара».</p> <p>Контактная работа в период теоретического обучения (КонтГО) (Проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами)</p> <p>Раздел 3- методико-практический</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методика проведения самостоятельной разминки по баскетболу; - Корректирующая гимнастика для глаз; - Основы самомассажа; - Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления; - Самоконтроль за функциональным 	1-2	-	20	-		контрольные нормативы
	3-4	-	20	-		контрольные нормативы

<p>состоянием организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методика оценки физического развития и телосложения; - Методика составления и проведения самостоятельного занятия по баскетболу; - Организация судейства по баскетболу. <p>4. Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР); - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - выполнение расчетно-графического задания (ИТЗ); - написание реферата (Р); - написание эссе (Э); - самостоятельное изучение разделов (перечислить); - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к лабораторным занятиям; - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к коллоквиумам; - подготовка к промежуточной аттестации и т.п.) 						
--	--	--	--	--	--	--

	Зачет						контрольные нормативы
	итого:	1-2		108		50	
		3-4		108		46	
				216		96	

Содержание разделов дисциплин.

Баскетбол.

Раздел 1 - теоретический

Основные этапы развития баскетбола. Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по баскетболу.

Новости баскетбола (сообщения, доклады).

Раздел 2 - практический

Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости).

Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.

Обучение технике игры в нападении: Передвижение, повороты: (бег обычный и приставными шагами по прямой, зигзагообразный, по дугам, спиной вперёд и боком, с изменением направления, по зрительным и слуховым сигналам. Сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков и остановок. Прыжки на месте и в движении, с отталкиванием одной и двумя ногами, с поворотом на 90° и 180°, вверх, вперёд и в сторону; остановки; повороты). Ловля мяча (летающего на средней высоте, высоко, низко, после отскока от пола двумя и одной рукой). Передача мяча (двумя руками от груди, сверху; одной рукой от плеча, снизу, скрытые передачи (одной рукой за спиной, снизу назад, под рукой, над плечом). Броски в корзину: одной рукой от плеча (с места и в движении, в прыжке. Ведение – высокое и низкое, по прямой по дуге, по кругу, с изменением направления, скорости, высоты отскока, с переводом мяча перед собой и за спиной. Финты: без мяча, с мячом, имитация передачи мяча, имитация броска в корзину, имитация перехода на ведение (прохода).

Техника игры в защите: Стойка. Техника перемещений. Овладение мячом: выбивание, перехватывание мяча, вырывание, накрывание. Финты.

Тактика игры в нападении: Индивидуальные действия: выбор места и освобождение от опеки защитника, передача мяча, ведение, броски, финты. Групповые действия: заслоны, выполняемые игроками, действующими без

мяча, действующими с мячом. Командные действия: быстрый отрыв, позиционное нападение (через центрального, произвольное).

Тактика игры в защите: Индивидуальные действия: против игрока без мяча, с мячом. Групповые действия: переключение, проскальзывание, подстраховка. Командные действия: зонная защита, рассредоточенная защита, прессинг.

Раздел 3 – методико-практический

- Методика проведения самостоятельной разминки по баскетболу;
- Корректирующая гимнастика для глаз;
- Основы самомассажа;
- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления;
- Самоконтроль за функциональным состоянием организма;
- Методика оценки физического развития и телосложения;
- Методика составления и проведения самостоятельного занятия по баскетболу;
- Организация судейства по баскетболу.

Волейбол

Раздел 1 – теоретический

Основные этапы развития волейбола. Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу. Новости в мире волейбола (сообщения, доклады).

Раздел 2 - практический

Подготовительные упражнения:

- упражнения с мячом;
- подвижные игры: «Салки с мячом», «Пионербол», «Картошка».

Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости).

Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.

Техника игры в нападении:

- Стойка, передвижения, прыжок;
- Передача мяча двумя руками сверху;
- Подача мяча (нижняя, верхняя, прямая);
- Нападающий удар.

Техника игры в защите:

- Передача мяча двумя руками снизу;
- Прием мяча;
- Блокирование.

Тактика игры в нападении:

1. Индивидуальные действия:

- выбор места;
- тактика подачи;
- тактика передачи;
- нападающий удар.

2. Групповые действия:

- взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков внутри и между линиями.

Тактика игры в защите:

1. Индивидуальные действия:

- прием подачи;
- прием нападающих ударов;
- блокирование;
- страховка при приеме подач;
- страховка при нападающих ударах своих игроков;
- страховка при блокировании;
- страховка при приеме ударов.

2. Групповые и командные действия:

- система защиты «углом вперед»;
- система защиты «углом назад»

Совершенствование:

- учебные игры;
- специальные упражнения;
- соревновательная практика

Судейство соревнований.

Раздел 3 - методико-практический

Методика проведения самостоятельной разминки по волейболу. Корректирующей гимнастики для глаз. Основы самомассажа. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления. Самоконтроль за функциональным состоянием организма. Методика оценки физического развития и телосложения. Методика составления и проведение самостоятельного занятия по волейболу. Организации судейства по волейболу.

ОФП

Раздел 1– Легкая атлетика

- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.
- Доступные двигательные действия.
- Упражнения для воспитания физического качества силы: с отягощением - гантели, набивные мячи; с сопротивлением упругих предметов - эспандеры, резиновые амортизаторы; с партнером; на тренажерах
- Упражнения для воспитания выносливости: упражнения и элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

- Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы, эстафеты, подвижные игры.
- Упражнения для воспитания гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
- Упражнения для воспитания ловкости: на координацию движений, подвижные, игры, прикладные виды аэробики.
- Упражнения для мышц спины обязательны для всех студентов. Это связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильным ортопедическим режимом. При отсутствии проблем с позвоночником эти упражнения являются профилактическими.

Прыжка в длину с места. Техника: отталкивание, полет, приземление. Специальные упражнения: подпрыгивания, напрыгивания, спрыгивания, прыжки на одной и двух ногах, многоскоки, прыжки из различных исходных положений, прыжки на результат.

Беговые упражнения – упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

Раздел 2 – Волейбол

Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости).

Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.

Техника игры в нападении:

- Стойка, передвижения, прыжок;
- Передача мяча двумя руками сверху;
- Подача мяча (нижняя, верхняя, прямая);
- Нападающий удар.

Техника игры в защите:

- Передача мяча двумя руками снизу;
- Прием мяча;
- Блокирование.

Тактика игры в нападении:

1. Индивидуальные действия:

- выбор места;
- тактика подачи;
- тактика передачи;
- нападающий удар.

2. Групповые действия:

- взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков внутри и между линиями.

Тактика игры в защите:

1. Индивидуальные действия:

- прием подачи;
- прием нападающих ударов;

- блокирование;
- страховка при приёме подач;
- страховка при нападающих ударах своих игроков;
- страховка при блокировании;
- страховка при приёме ударов.

2. Групповые и командные действия:

- система защиты «углом вперед»;
- система защиты «углом назад»

Совершенствование:

- учебные игры;
- специальные упражнения;
- соревновательная практика

Судейство соревнований.

Раздел 3 – Баскетбол

Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.

Обучение технике игры в нападении: Передвижение, повороты: (бег обычный и приставными шагами по прямой, зигзагообразный, по дугам, спиной вперёд и боком, с изменением направления, по зрительным и слуховым сигналам. Сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков и остановок. Прыжки на месте и в движении, с отталкиванием одной и двумя ногами, с поворотом на 90° и 180°, вверх, вперёд и в сторону; остановки; повороты). Ловля мяча (летающего на средней высоте, высоко, низко, после отскока от пола двумя и одной рукой). Передача мяча (двумя руками от груди, сверху; одной рукой от плеча, снизу, скрытые передачи (одной рукой за спиной, снизу назад, под рукой, над плечом). Броски в корзину: одной рукой от плеча (с места и в движении, в прыжке. Ведение – высокое и низкое, по прямой по дуге, по кругу, с изменением направления, скорости, высоты отскока, с переводом мяча перед собой и за спиной. Финты: без мяча, с мячом, имитация передачи мяча, имитация броска в корзину, имитация перехода на ведение (прохода).

Техника игры в защите: Стойка. Техника перемещений. Овладение мячом: выбивание, перехватывание мяча, вырывание, накрывание. Финты.

Тактика игры в нападении: Индивидуальные действия: выбор места и освобождение от опеки защитника, передача мяча, ведение, броски, финты. Групповые действия: заслоны, выполняемые игроками, действующими без мяча, действующими с мячом. Командные действия: быстрый отрыв, позиционное нападение (через центрального, произвольное).

Тактика игры в защите: Индивидуальные действия: против игрока без мяча, с мячом. Групповые действия: переключение, проскальзывание, подстраховка. Командные действия: зонная защита, рассредоточенная защита, прессинг.

Настольный теннис

Раздел 1 - теоретический

Основные этапы развития настольного тенниса. Оборудование, инвентарь. Правила игра в настольный теннис. Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по настольному теннису.

Раздел 2 - практический

Разнообразные подводящие и имитационные упражнения (жонглирование, перемещения, удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной тыльной стороной ракетки, различные подвижные игры («Салки с шариком», «Закинь шарик, очисти свой сад от камней»).

Общая физическая подготовка: развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости). ОРУ с ракеткой и без.

Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.

Обучение и совершенствование технике: стойки, хватки (вертикальные, горизонтальные), передвижения (бесшажный, шаги, прыжки, рывки), вращения мяча, удары по мячу (без вращения, с нижним вращением, с верхним вращением, удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки, подачи без вращения и с вращением мяча (перед собой, справа и слева от туловища ладонной и тыльной стороной ракетки). Приемы мяча без вращения (толчок, откидка, подставка), приемы мяча с нижним вращением (срезка, подрезка, запил, резаная свеча), прием с верхним вращением мяча накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча), нестандартные приемы финты, укоротки, скидки).

Раздел 3 – методико-практический

- Методика проведения самостоятельной разминки по настольному теннису;
- Корректирующая гимнастика для глаз;
- Основы самомассажа;
- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления;
- Самоконтроль за функциональным состоянием организма;
- Методика оценки физического развития и телосложения;
- Методика составления и проведения самостоятельного занятия по настольному теннису;
- Организация судейства по настольному теннису.

Бадминтон

Раздел 1:

Правила игры. Подготовительные упражнения: упражнения с воланом; индивидуальные упражнения с одним и двумя воланами; парные упражнения с одним и двумя воланами; подвижные игры: «Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол». Упражнения с воланом и ракеткой.

Раздел 2:

Обучение технике: подводящие и имитационные упражнения; приемы игры, упражнения на закрепление полученных навыков: хват ракетки; стойка, жонглирование; перемещения; удары (справа, слева, снизу, сверху) открытой и закрытой стороной ракетки; подача закрытой и открытой стороной ракетки. Нападающий удар «смеш».

Раздел 3:

«Обманных движений»; «Слабых мест соперника»; «Противохода»; «Смены ритма, направления и силы удара».

Совершенствование: учебные игры и упражнения (одиночные и парные игры). Судейство соревнований.

4.4. Темы и планы практических/лабораторных занятий

Баскетбол 1 курс

Практическое занятие № 1. Инструктаж по технике безопасности. Стойки, передвижения, остановки, ведение, передача от груди двумя руками. Развитие кондиционных и координационных качеств.

Практическое занятие № 2. Способы передвижения, остановок, поворотов, броски с близкого расстояния. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие № 3. Овладение мячом. Передача и ловля мяча летящего на разной высоте. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие № 4. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении. Развивать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 5. Правила игры. Ведение мяча. Двойной шаг. Развитие быстроты и координационных способностей.

Практическое занятие № 6. Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 7. Техника броска одной рукой в движении после выполнения двух шагов. Штрафной бросок.

Практическое занятие № 8. Индивидуальные действия (выбор места, освобождение от опеки, передача мяча, ведение). Броски со средней линии. Развитие кондиционных и координационных способностей.

Практическое занятие № 9. Контроль: Бег на дистанции 100 метров (сек).

Практическое занятие № 10. Подбор мяча под кольцом. Быстрый отрыв. Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 11. Игровые приемы нападения (передвижение, остановки, повороты, ловля мяча). Развитие кондиционных и координационных способностей. ППФП – суставная гимнастика.

Практическое занятие № 12. Игровые приемы защиты (перемещения, перехватывание мяча, вырывание, выбивание, накрывание). Развитие кондиционных и координационных качеств.

Практическое занятие № 13. Тактика игры в нападении (заслон, «тройка»). Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 14. Игровые действия в нападении. Броски по выбору. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 15. Тактика игры в защите (переключения, проскальзывание, подстраховка борьбы за мяч). Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 16. Контроль: Бег на дистанцию 400 метров (сек).

Практическое занятие № 17. Игровые навыки. Учебные игры. Развитие специальных качеств баскетболиста. Контроль: Прыжок в длину с места (см).

Практическое занятие № 18. Игровые навыки. Учебные игры. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 19. Совершенствование броска одной рукой в движении после выполнения двух шагов. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. **Контроль: Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)**

Практическое занятие № 20. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.

Практическое занятие № 21. Совершенствование ведений, передач, бросков мяча. Групповое взаимодействие игроков.

Практическое занятие № 22. Совершенствовать игру в баскетбол с отработкой всех навыков и приемов, изученных ранее. Воспитать

двигательные качества, координацию, силу. **Контроль: Прыжок в длину с места (см).**

Практическое занятие № 23. Совершенствование тактики игры в баскетбол в нападении и защите. Развитие двигательных качеств координации, быстроты, выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие № 24. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.

Практическое занятие № 25. Совершенствование приемов передач, ведения и бросков. Броски с ближней дистанции. Учебная игра. **Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту).**

Практическое занятие № 26. Игровые действия в нападении. Совершенствование штрафного броска. Развитие ловкости, координации.

Практическое занятие № 27. Игровые навыки. Контрольная игра. **Контроль: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.**

Практическое занятие № 28. Совершенствование стоек передвижений, остановок, передач от груди двумя руками. Развитие кондиционных и координационных качеств.

Практическое занятие № 29. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках.

Практическое занятие № 30. Совершенствование броска мяча после ведения два шага. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. **Контроль: Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).**

Практическое занятие № 31. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.

Практическое занятие № 32. Овладение мячом. Передача и ловля мяча летящего на разной высоте. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие № 33. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении.

Практическое занятие № 34. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении. Развивать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 35. Совершенствование ведения с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.

Практическое занятие № 36. Правила игры. Ведение мяча. Двойной шаг. Развитие быстроты и координационных способностей.

Практическое занятие № 37. Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.

Практическое занятие № 38. Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 39. Совершенствование нападения быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».

Практическое занятие № 40. Техника броска одной рукой в движении после выполнения двух шагов. Штрафной бросок.

Практическое занятие № 41. Совершенствование броска одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.

Практическое занятие № 42. Совершенствование ведений, передач, бросков мяча. Групповое взаимодействие игроков. **Контроль: подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).**

Практическое занятие № 43. Совершенствовать игру в баскетбол, с отработкой всех навыков и приемов, изученных ранее. Воспитать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 44. Совершенствование тактики игры в баскетбол в нападении и защите. Развитие двигательных качеств координации, быстроты, выносливости. Учебная игра. **Контроль: тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).**

Практическое занятие № 45. Индивидуальные действия (выбор места, освобождение от опеки, передача мяча, ведение). Броски со средней линии. Развитие кондиционных и координационных способностей.

Практическое занятие № 46. Совершенствование индивидуальных действий (выбор места, освобождение от опеки).

Практическое занятие № 47. Подбор мяча под кольцом. Быстрый отрыв. Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 48. Игровые приемы нападения (передвижение, остановки, повороты, ловля мяча). Развитие кондиционных и координационных способностей. ППФП – суставная гимнастика.

Практическое занятие № 49. Совершенствование защитных действий 1х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.

Практическое занятие № 50. Игровые приемы защиты (перемещение, перехватывание мяча, вырывание, выбивание, накрывание). Развитие кондиционных и координационных качеств.

Практическое занятие № 51. Тактика игры в нападении (заслон, «тройка»). Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 52. Совершенствование сочетания приемов: ведение-передача-бросок в движении с остановкой. Обманные движения.

Практическое занятие № 53. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.

Практическое занятие № 54. Совершенствование приемов передач, ведения и бросков. Броски с ближней дистанции. Учебная игра.

Баскетбол 2 курс

Практическое занятие № 1. Инструктаж по технике безопасности. Стойки, передвижения, остановки, ведение, передача от груди двумя руками. Развитие кондиционных и координационных качеств.

Практическое занятие № 2. Способы передвижения, остановок, поворотов, броски с близкого расстояния. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие № 3. Овладение мячом. Передача и ловля мяча летящего на разной высоте. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие № 4. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении. Развивать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 5. Правила игры. Ведение мяча. Двойной шаг. Развитие быстроты и координационных способностей.

Практическое занятие № 6. Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 7. Техника броска одной рукой в движении после выполнения двух шагов. Штрафной бросок.

Практическое занятие № 8. Индивидуальные действия (выбор места, освобождение от опеки, передача мяча, ведение). Броски со средней линии. Развитие кондиционных и координационных способностей.

Практическое занятие № 9. Контроль: Бег на дистанции 100 метров (сек).

Практическое занятие № 10. Подбор мяча под кольцом. Быстрый отрыв. Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 11. Игровые приемы нападения (передвижение, остановки, повороты, ловля мяча). Развитие кондиционных и координационных способностей. ППФП – суставная гимнастика.

Практическое занятие № 12. Игровые приемы защиты (перемещение, перехватывание мяча, вырывание, выбивание, накрывание). Развитие кондиционных и координационных качеств.

Практическое занятие № 13. Тактика игры в нападении (заслон, «тройка»). Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 14. Игровые действия в нападении. Броски по выбору. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 15. Тактика игры в защите (переключения, проскальзывание, подстраховка борьбы за мяч). Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 16. Контроль: Бег на дистанцию 400 метров (сек).

Практическое занятие № 17. Игровые навыки. Учебные игры. Развитие специальных качеств баскетболиста. Контроль: Прыжок в длину с места (см).

Практическое занятие № 18. Игровые навыки. Учебные игры. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 19. Совершенствование броска одной рукой в движении после выполнения двух шагов. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. **Контроль: Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)**

Практическое занятие № 20. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.

Практическое занятие № 21. Совершенствование ведений, передач, бросков мяча. Групповое взаимодействие игроков.

Практическое занятие № 22. Совершенствовать игру в баскетбол с отработкой всех навыков и приемов, изученных ранее. Воспитать двигательные качества, координацию, силу. **Контроль: Прыжок в длину с места (см).**

Практическое занятие № 23. Совершенствование тактики игры в баскетбол в нападении и защите. Развитие двигательных качеств координации, быстроты, выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие № 24. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.

Практическое занятие № 25. Совершенствование приемов передач, ведения и бросков. Броски с ближней дистанции. Учебная игра. **Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту).**

Практическое занятие № 26. Игровые действия в нападении. Совершенствование штрафного броска. Развитие ловкости, координации.

Практическое занятие № 27. Игровые навыки. Контрольная игра. **Контроль:** Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.

Практическое занятие № 28. Совершенствование стоек передвижений, остановок, передач от груди двумя руками. Развитие кондиционных и координационных качеств.

Практическое занятие № 29. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках.

Практическое занятие № 30. Совершенствование броска мяча после ведения два шага. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. **Контроль:** Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).

Практическое занятие № 31. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.

Практическое занятие № 32. Овладение мячом. Передача и ловля мяча летящего на разной высоте. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие № 33. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении.

Практическое занятие № 34. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении. Развивать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 35. Совершенствование ведения с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.

Практическое занятие № 36. Правила игры. Ведение мяча. Двойной шаг. Развитие быстроты и координационных способностей.

Практическое занятие № 37. Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.

Практическое занятие № 38. Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 39. Совершенствование нападения быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».

Практическое занятие № 40. Техника броска одной рукой в движении после выполнения двух шагов. Штрафной бросок.

Практическое занятие № 41. Совершенствование броска одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.

Практическое занятие № 42. Совершенствование ведений, передач, бросков мяча. Групповое взаимодействие игроков. **Контроль: подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).**

Практическое занятие № 43. Совершенствовать игру в баскетбол, с отработкой всех навыков и приемов, изученных ранее. Воспитать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 44. Совершенствование тактики игры в баскетбол в нападении и защите. Развитие двигательных качеств координации, быстроты, выносливости. Учебная игра. **Контроль: тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).**

Практическое занятие № 45. Индивидуальные действия (выбор места, освобождение от опеки, передача мяча, ведение). Броски со средней линии. Развитие кондиционных и координационных способностей.

Практическое занятие № 46. Совершенствование индивидуальных действий (выбор места, освобождение от опеки).

Практическое занятие № 47. Подбор мяча под кольцом. Быстрый отрыв. Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 48. Игровые приемы нападения (передвижение, остановки, повороты, ловля мяча). Развитие кондиционных и координационных способностей. ППФП – суставная гимнастика.

Практическое занятие № 49. Совершенствование защитных действий 1х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.

Практическое занятие № 50. Игровые приемы защиты (перемещения, перехватывание мяча, вырывание, выбивание, накрывание). Развитие кондиционных и координационных качеств.

Практическое занятие № 51. Тактика игры в нападении (заслон, «тройка»). Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 52. Совершенствование сочетания приемов: ведение-передача-бросок в движении с остановкой. Обманные движения.

Практическое занятие № 53. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.

Практическое занятие № 54. Совершенствование приемов передач, ведения и бросков. Броски с ближней дистанции. Учебная игра.

Волейбол 1 курс

Практическое занятие №1 Инструктаж по технике безопасности. Тестирование уровня физических и координационных способностей.

Практическое занятие №2 Стойки. Передвижения. Верхняя передача мяча. Развитие скоростных качеств. ППФП – суставная гимнастика, упражнения для мелкой мускулатуры рук и пальцев.

Практическое занятие №3 Прием и передача мяча сверху двумя руками. Развитие гибкости.

Практическое занятие №4 Нижний прием и передача мяча. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса.

Практическое занятие №5 Нижняя (верхняя) прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. ППФП – упражнения для формирования правильной осанки.

Практическое занятие №6 Прием мяча двумя руками снизу. Эстафеты с прыжками. Развитие прыгучести.

Практическое занятие №7 Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств – сила мышц пресса (контроль-сгибание-разгибание туловища из положения сидя, ноги согнуты, фиксированы).

Практическое занятие №8 Нападающий удар. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие №9 Блокирование. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие №10 Передача мяча за спину. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие №11 Подача мяча через сетку (верхняя, нижняя). Развитие скоростно – силовых качеств. **Контроль: Бег на дистанции 100 метров (сек)**

Практическое занятие №12 Нападающий удар через сетку после верхней передачи мяча. Передачи мяча в парах. Развитие координации.

Практическое занятие №13 Техника нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий удар.

ППФП - развитие специальной выносливости.

Практическое занятие №14 Техника защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №15 Индивидуальные действия в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. **Контроль: Бег на дистанции 400 метров (сек)**

Практическое занятие №16 Индивидуальные действия в защите. Прием нападающих ударов. Одиночное блокирование. Самостраховка блокирующего. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №17 Игровые навыки. Техника приема и передачи мяча. Контрольные игры. Развитие специальных качеств волейболиста.

Практическое занятие №18 Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебная игра.

Практическое занятие №19 Совершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Учебная игра.

Практическое занятие №20 Технические приемы игры в волейбол. Развитие координации движений и ловкости, чувства мяча.

Практическое занятие №21 Верхний и нижний прием подачи мяча. Учебная игра. Развитие прыгучести.

Практическое занятие №22 Повторение техники приема мяча и верхней передачи. Развитие специальной выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие №23 Техника выполнения группового блокирования. Развитие скоростно – силовых качеств. **Контроль: бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши.**

Практическое занятие №24 Сочетание технических приемов в игре волейбол. Игровые навыки. Учебная игра.

Практическое занятие №25 Совершенствование техники нападающего удара. Нижняя передача мяча в парах. Учебная игра.

рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши. Развитие точности и координации движений.

Практическое занятие №26 Совершенствование техники блокирования. Нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.

Практическое занятие №27 Повторение техники нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости. Учебная игра. **Контроль: прыжок в длину с места (см).**

Практическое занятие №28 Повторение техники защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. Учебная игра.

Практическое занятие №29 Повторение и закрепление индивидуальных действий в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости,

координационных качеств. **Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.).**

Практическое занятие №30 Повторение и закрепление индивидуальных действий в защите. Прием нападающих ударов. Одиночное блокирование. Самостраховка блокирующего. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №31 Закрепление техники передач мяча сверху и снизу. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.

Практическое занятие №32 Закрепление техники прямого и бокового наподдающего удара. Верхний и нижний прием мяча двумя руками после подачи. Учебная игра.

Практическое занятие №33 Сочетание технических приемов в игре в волейбол. Учебная игра.

Практическое занятие №34 Совершенствование стоек игроков. Перемещения в стойках. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. **Контроль: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.**

Практическое занятие №35 Совершенствование стоек игроков. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.

Практическое занятие №36 Стойки и перемещения игроков. Передача мяча сверху двумя в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.

Практическое занятие №37 Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

Практическое занятие №38 Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. **Контроль: поднимание туловища из положения лежа, на спине, ноги согнуты, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.).**

Практическое занятие №39 Основные ошибки. Теория судейства. Учебная игра.

Практическое занятие №40 Совершенствование действий в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3.

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Практическое занятие №41 Совершенствование действий в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Практическое занятие №42 Контроль: Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).

Практическое занятие №43 Совершенствование стоек и перемещений игрока. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Передача над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

Практическое занятие №44 Совершенствование стоек и перемещений игрока. Передача после перемещения из зоны в зону. Передача над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра.

Практическое занятие №45 Совершенствование действий в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействие игроков зон 6 с игроком зоны 3.

Практическое занятие №46 Совершенствование действий в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон 5 с игроком зоны 5.

Практическое занятие №47 Совершенствование действий в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроками зоны 3.

Практическое занятие №48 Совершенствование блокирования. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие №49 Совершенствование передачи мяча за спину. Развитие скоростно-силовых качеств. **Контроль: тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).**

Практическое занятие №50 Совершенствование подачи мяча через сетку (верхняя, нижняя). Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие №51 Совершенствование нападающего удара через сетку после верхней передачи мяча. Передачи мяча в парах. Развитие координации.

Практическое занятие №52 Совершенствование техники нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий удар. ППФП – развитие специальной выносливости.

Практическое занятие №53 Совершенствование техники защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП – развитие

специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №54 Совершенствование индивидуальных действий в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП – развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Волейбол 2 курс

Практическое занятие №1 Инструктаж по технике безопасности. Тестирование уровня физических и координационных способностей.

Практическое занятие №2 Стойки. Передвижения. Верхняя передача мяча. Развитие скоростных качеств. ППФП – суставная гимнастика, упражнения для мелкой мускулатуры рук и пальцев.

Практическое занятие №3 Прием и передача мяча сверху двумя руками. Развитие гибкости.

Практическое занятие №4 Нижний прием и передача мяча. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса.

Практическое занятие №5 Нижняя (верхняя) прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. ППФП – упражнения для формирования правильной осанки.

Практическое занятие №6 Прием мяча двумя руками снизу. Эстафеты с прыжками. Развитие прыгучести.

Практическое занятие №7 Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств – сила мышц пресса (контроль-сгибание-разгибание туловища из положения сидя, ноги согнуты, фиксированы).

Практическое занятие №8 Нападающий удар. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие №9 Блокирование. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие №10 Передача мяча за спину. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие №11 подача мяча через сетку (верхняя, нижняя). Развитие скоростно – силовых качеств. **Контроль: Бег на дистанции 100 метров (сек)**

Практическое занятие №12 Нападающий удар через сетку после верхней передачи мяча. Передачи мяча в парах. Развитие координации.

Практическое занятие №13 Техника нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий удар.

ППФП - развитие специальной выносливости.

Практическое занятие №14 Техника защиты – прием мяча, нижняя

передача мяча, блокирование. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №15 Индивидуальные действия в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. **Контроль: Бег на дистанции 400 метров (сек)**

Практическое занятие №16 Индивидуальные действия в защите. Прием нападающих ударов. Одиночное блокирование. Самостраховка блокирующего. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №17 Игровые навыки. Техника приема и передачи мяча. Контрольные игры. Развитие специальных качеств волейболиста.

Практическое занятие №18 Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебная игра.

Практическое занятие №19 Совершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Учебная игра.

Практическое занятие №20 Технические приемы игры в волейбол. Развитие координации движений и ловкости, чувства мяча.

Практическое занятие №21 Верхний и нижний прием подачи мяча. Учебная игра. Развитие прыгучести.

Практическое занятие №22 Повторение техники приема мяча и верхней передачи. Развитие специальной выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие №23 Техника выполнения группового блокирования. Развитие скоростно – силовых качеств. **Контроль: бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши.**

Практическое занятие №24 Сочетание технических приемов в игре волейбол. Игровые навыки. Учебная игра.

Практическое занятие №25 Совершенствование техники нападающего удара. Нижняя передача мяча в парах. Учебная игра.

рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши. Развитие точности и координации движений.

Практическое занятие №26 Совершенствование техники блокирования. Нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.

Практическое занятие №27 Повторение техники нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости. Учебная игра. **Контроль: прыжок в длину с места (см).**

Практическое занятие №28 Повторение техники защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. Учебная игра.

Практическое занятие №29 Повторение и закрепление индивидуальных действий в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. **Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.).**

Практическое занятие №30 Повторение и закрепление индивидуальных действий в защите. Прием нападающих ударов. Одиночное блокирование. Самостраховка блокирующего. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №31 Закрепление техники передач мяча сверху и снизу. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.

Практическое занятие №32 Закрепление техники прямого и бокового наподдающего удара. Верхний и нижний прием мяча двумя руками после подачи. Учебная игра.

Практическое занятие №33 Сочетание технических приемов в игре в волейбол. Учебная игра.

Практическое занятие №34 Совершенствование стоек игроков. Перемещения в стойках. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. **Контроль: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.**

Практическое занятие №35 Совершенствование стоек игроков. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.

Практическое занятие №36 Стойки и перемещения игроков. Передача мяча сверху двумя в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.

Практическое занятие №37 Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

Практическое занятие №38 Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. **Контроль: поднимание туловища из**

положения лежа, на спине, ноги согнуты, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.).

Практическое занятие №39 Основные ошибки. Теория судейства. Учебная игра.

Практическое занятие №40 Совершенствование действий в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Практическое занятие №41 Совершенствование действий в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Практическое занятие №42 **Контроль: Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).**

Практическое занятие №43 Совершенствование стоек и перемещений игрока. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Передача над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

Практическое занятие №44 Совершенствование стоек и перемещений игрока. Передача после перемещения из зоны в зону. Передача над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра.

Практическое занятие №45 Совершенствование действий в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон 6 с игроком зоны 3.

Практическое занятие №46 Совершенствование действий в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон 5 с игроком зоны 5.

Практическое занятие №47 Совершенствование действий в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроками зоны 3.

Практическое занятие №48 Совершенствование блокирования. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие №49 Совершенствование передачи мяча за спину. Развитие скоростно-силовых качеств. **Контроль: тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).**

Практическое занятие №50 Совершенствование подачи мяча через сетку (верхняя, нижняя). Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие №51 Совершенствование нападающего удара через сетку после верхней передачи мяча. Передачи мяча в парах. Развитие

координации.

Практическое занятие №52 Совершенствование техники нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий удар. ППФП – развитие специальной выносливости.

Практическое занятие №53 Совершенствование техники защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП – развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №54 Совершенствование индивидуальных действий в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП – развитие специальной выносливости, координационных качеств.

ОФП 1 курс

Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Развитие скоростных качеств.

Практическое занятие № 2. Бег по виражу. Развитие скоростно-силовых способностей. ППФП - упражнения для воспитания правильной осанки.

Практическое занятие № 3. Техника высокого старта. Ускорение с хода 30метров- 3 раза, максимальный темп. Развитие скоростной выносливости.

Практическое занятие № 4. Техника бега на средние дистанции – 1000 м. (девушки); 1500 м. (юноши). Развитие скоростной выносливости.

Практическое занятие № 5. Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. **Контроль: бег 100 метров (девушки, юноши).**

Практическое занятие № 6. Эстафетный бег (старт, бег в коридоре, передача эстафетной палочки, финиширование). Развитие скоростно-силовой выносливости.

Практическое занятие № 7. Передача эстафетной палочки правой и левой рукой на месте и при беге на большой скорости. **Контроль: бег 400 метров (девушки, юноши).**

Практическое занятие № 8. **Контроль: бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши.** Бег по пересеченной местности. Развитие обще выносливости.

Практическое занятие № 9. Техники прыжка в длину с места. Прыжки со скакалкой. Равномерный бег 2000 метров.

Практическое занятие № 10. Техника кроссового бега. Развитие общей выносливости, работоспособности, усталости, утомления.

Практическое занятие № 11. Бег на дистанцию 100 метров. Развитие

скоростных качеств. ППФП – упражнения на осанку, силу мышц рук, спины. Игра – «Волк во рву».

Практическое занятие № 12. Бег на дистанцию 400 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. ППФП – упражнения на осанку, мелкой мускулатуры рук, медленный бег с чередованием ходьбой до 20 минут.

Практическое занятие № 13. Техники прыжка в длину с места. Прыжки со скакалкой. Равномерный бег 2000 метров. **Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.).**

Практическое занятие № 14. Бег по пересеченной местности. Развитие обще выносливости.

Практическое занятие № 15. Эстафетный бег (старт, бег в коридоре, передача эстафетной палочки, финиширование). Развитие скоростно-силовой выносливости.

Практическое занятие № 16. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование уровня физических и координационных способностей.

Практическое занятие № 17. Стойки. Передвижения. Верхняя передача мяча. Развитие скоростных качеств. ППФП – суставная гимнастика, упражнения для мелкой мускулатуры рук и пальцев.

Практическое занятие № 18. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Развитие гибкости.

Практическое занятие № 19. Нижний прием и передача мяча. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса.

Практическое занятие № 20. Нижняя (верхняя) прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. ППФП – упражнения для формирования правильной осанки.

Практическое занятие № 21. Прием мяча двумя руками снизу. Эстафеты с прыжками. Развитие прыгучести.

Практическое занятие № 22. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств – сила мышц пресса (контроль-сгибание-разгибание туловища из положения сидя, ноги согнуты, фиксированы).

Практическое занятие № 23. Нападающий удар. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие № 24. Блокирование. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие № 25. Передача мяча за спину. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие № 26. Подача мяча через сетку (верхняя, нижняя). Развитие скоростно – силовых качеств.

Практическое занятие № 27. Нападающий удар через сетку после

верхней передачи мяча. Передачи мяча в парах. Развитие координации.

Практическое занятие № 28. Техника нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 29. Техника защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 30. Индивидуальные действия в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 31. Индивидуальные действия в защите. Прием нападающих ударов. Одиночное блокирование. Самостраховка блокирующего. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 32. Игровые навыки. Техника приема и передачи мяча. Контрольные игры. Развитие специальных качеств волейболиста.

Практическое занятие № 33. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебная игра.

Практическое занятие № 34. Совершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Учебная игра.

Практическое занятие № 35. Технические приемы игры в волейбол. Развитие координации движений и ловкости, чувства мяча.

Практическое занятие № 36. Верхний и нижний прием подачи мяча. Учебная игра. Развитие прыгучести.

Практическое занятие № 37. Повторение техники приема мяча и верхней передачи. Развитие специальной выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие № 38. Техника выполнения группового блокирования. Развитие скоростно – силовых качеств.

Практическое занятие № 39. Сочетание технических приемов в игре волейбол. Игровые навыки. Учебная игра.

Практическое занятие № 40. Совершенствование техники нападающего удара. Нижняя передача мяча в парах. Учебная игра. **Контроль: тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).**

Практическое занятие № 41. Совершенствование техники блокирования. Нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.

Практическое занятие № 42. Повторение техники нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий

удар. ППФП - развитие специальной выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие № 43. Повторение техники защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. Учебная игра.

Практическое занятие № 44. Повторение и закрепление индивидуальных действий в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 45. Повторение и закрепление индивидуальных действий в защите. Прием нападающих ударов. Одиночное блокирование. Самостраховка блокирующего. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 46. Способы передвижения, остановок, поворотов, броски с близкого расстояния. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие № 47. Овладение мячом. Передача и ловля мяча летящего на разной высоте. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие № 48. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении. Развивать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 49. Правила игры. Ведение мяча. Двойной шаг. Развитие быстроты и координационных способностей. **Контроль: прыжок в длину с места (см).**

Практическое занятие № 50. Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Развитие специальных качеств баскетболиста. **Контроль: поднятие туловища из положения лежа, на спине, ноги согнуты, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.).**

Практическое занятие № 51. Техника броска одной рукой в движении после выполнения двух шагов. Штрафной бросок.

Практическое занятие № 52. Индивидуальные действия (выбор места, освобождение от опеки, передача мяча, ведение). Броски со средней линии. Развитие кондиционных и координационных способностей. **Контроль: Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).**

Практическое занятие № 53. Повторение техники защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. Учебная игра.

Практическое занятие № 54. Подбор мяча под кольцом. Быстрый отрыв. Развитие специальной выносливости. **Контроль: Сгибание,**

разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.

ОФП 2 курс

Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Развитие скоростных качеств.

Практическое занятие № 2. Бег по виражу. Развитие скоростно-силовых способностей. ППФП - упражнения для воспитания правильной осанки.

Практическое занятие № 3. Техника высокого старта. Ускорение с хода 30метров- 3 раза, максимальный темп. Развитие скоростной выносливости.

Практическое занятие № 4. Техника бега на средние дистанции – 1000 м. (девушки); 1500 м. (юноши). Развитие скоростной выносливости.

Практическое занятие № 5. Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. **Контроль: бег 100 метров (девушки, юноши).**

Практическое занятие № 6. Эстафетный бег (старт, бег в коридоре, передача эстафетной палочки, финиширование). Развитие скоростно-силовой выносливости.

Практическое занятие № 7. Передача эстафетной палочки правой и левой рукой на месте и при беге на большой скорости. **Контроль: бег 400 метров (девушки, юноши).**

Практическое занятие № 8. **Контроль: бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши.** Бег по пересеченной местности. Развитие обще выносливости.

Практическое занятие № 9. Техники прыжка в длину с места. Прыжки со скакалкой. Равномерный бег 2000 метров.

Практическое занятие № 10. Техника кроссового бега. Развитие общей выносливости, работоспособности, усталости, утомления.

Практическое занятие № 11. Бег на дистанцию 100 метров. Развитие скоростных качеств. ППФП – упражнения на осанку, силу мышц рук, спины. Игра – «Волк во рву».

Практическое занятие № 12. Бег на дистанцию 400 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. ППФП – упражнения на осанку, мелкой мускулатуры рук, медленный бег с чередованием ходьбой до 20 минут.

Практическое занятие № 13. Техники прыжка в длину с места. Прыжки со скакалкой. Равномерный бег 2000 метров. **Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.).**

Практическое занятие № 14. Бег по пересеченной местности.

Развитие обще выносливости.

Практическое занятие № 15. Эстафетный бег (старт, бег в коридоре, передача эстафетной палочки, финиширование). Развитие скоростно-силовой выносливости.

Практическое занятие № 16. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование уровня физических и координационных способностей.

Практическое занятие № 17. Стойки. Передвижения. Верхняя передача мяча. Развитие скоростных качеств. ППФП – суставная гимнастика, упражнения для мелкой мускулатуры рук и пальцев.

Практическое занятие № 18. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Развитие гибкости.

Практическое занятие № 19. Нижний прием и передача мяча. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса.

Практическое занятие № 20. Нижняя (верхняя) прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. ППФП – упражнения для формирования правильной осанки.

Практическое занятие № 21. Прием мяча двумя руками снизу. Эстафеты с прыжками. Развитие прыгучести.

Практическое занятие № 22. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств – сила мышц пресса (контроль-сгибание-разгибание туловища из положения сидя, ноги согнуты, фиксированы).

Практическое занятие № 23. Нападающий удар. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие № 24. Блокирование. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие № 25. Передача мяча за спину. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие № 26. подача мяча через сетку (верхняя, нижняя). Развитие скоростно – силовых качеств.

Практическое занятие № 27. Нападающий удар через сетку после верхней передачи мяча. Передачи мяча в парах. Развитие координации.

Практическое занятие № 28. Техника нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 29. Техника защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 30. Индивидуальные действия в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП - развитие

специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 31. Индивидуальные действия в защите. Прием нападающих ударов. Одиночное блокирование. Самостраховка блокирующего. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 32. Игровые навыки. Техника приема и передачи мяча. Контрольные игры. Развитие специальных качеств волейболиста.

Практическое занятие № 33. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебная игра.

Практическое занятие № 34. Совершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Учебная игра.

Практическое занятие № 35. Технические приемы игры в волейбол. Развитие координации движений и ловкости, чувства мяча.

Практическое занятие № 36. Верхний и нижний прием подачи мяча. Учебная игра. Развитие прыгучести.

Практическое занятие № 37. Повторение техники приема мяча и верхней передачи. Развитие специальной выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие № 38. Техника выполнения группового блокирования. Развитие скоростно – силовых качеств.

Практическое занятие № 39. Сочетание технических приемов в игре волейбол. Игровые навыки. Учебная игра.

Практическое занятие № 40. Совершенствование техники нападающего удара. Нижняя передача мяча в парах. Учебная игра. **Контроль: тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).**

Практическое занятие № 41. Совершенствование техники блокирования. Нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.

Практическое занятие № 42. Повторение техники нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие № 43. Повторение техники защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. Учебная игра.

Практическое занятие № 44. Повторение и закрепление индивидуальных действий в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 45. Повторение и закрепление

индивидуальных действий в защите. Прием нападающих ударов. Одиночное блокирование. Самостраховка блокирующего. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 46. Способы передвижения, остановок, поворотов, броски с близкого расстояния. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие № 47. Овладение мячом. Передача и ловля мяча летящего на разной высоте. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие № 48. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении. Развивать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 49. Правила игры. Ведение мяча. Двойной шаг. Развитие быстроты и координационных способностей. **Контроль: прыжок в длину с места (см).**

Практическое занятие № 50. Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Развитие специальных качеств баскетболиста. **Контроль: поднимание туловища из положения лежа, на спине, ноги согнуты, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.).**

Практическое занятие № 51. Техника броска одной рукой в движении после выполнения двух шагов. Штрафной бросок.

Практическое занятие № 52. Индивидуальные действия (выбор места, освобождение от опеки, передача мяча, ведение). Броски со средней линии. Развитие кондиционных и координационных способностей. **Контроль: Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).**

Практическое занятие № 53. Повторение техники защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. Учебная игра.

Практическое занятие № 54. Подбор мяча под кольцом. Быстрый отрыв. Развитие специальной выносливости. **Контроль: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.**

Настольный теннис 1 курс

Практическое занятие № 1. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса.

Практическое занятие № 2. ОРУ. Стойки, перемещения, остановки. Хватка ракетки, жонглирование мячом. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 3. ОРУ. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

Практическое занятие № 4. ОРУ. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, удары по мячу на столе. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 5. ОРУ. Упражнения с придачей мячу вращения, подачи мяча. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 6. ОРУ. Подача мяча. Удары накатом и подрезкой, игра с резкой и подрезкой. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 7. ОРУ. Упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 8. ОРУ. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 9. ОРУ. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, по треугольнику. Физическая подготовка. **Контроль:** Бег на дистанции 100 метров (сек).

Практическое занятие № 10. ОРУ. Атакующие удары справа, подачи мяча. Игра срезкой и подрезкой, различные варианты по длине полета мяча. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 11. ОРУ. Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами. Упражнения для профилактики травматизма в настольном теннисе. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 12. ОРУ. Овладение простейшими тактическими комбинациями. Прием подач. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 13. ОРУ. Накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 14. ОРУ. Выполнение подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Соревнования на точность попадания. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 15. ОРУ. Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами. Двусторонняя игра. Упражнения для развития прыгучести.

Практическое занятие № 16. ОРУ. Обучение быстрой и медленной срезке. Совершенствование технической подготовленности. Физическая подготовка. **Контроль: Бег на дистанцию 400 метров (сек).**

Практическое занятие № 17. ОРУ. Выполнение подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Прием мячей с различным направлением и вращением.

Практическое занятие № 18. ОРУ. Правила игры в настольный теннис, правила соревнований. **Контроль: Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин, сек).**

Практическое занятие № 19. ОРУ. Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 20. ОРУ. Закрепление изученных технических элементов. Двусторонняя игра, парная игра. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 21. ОРУ. Правила и судейства игры в парах. Физическая подготовка. **Контроль: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши (кол-во раз).**

Практическое занятие № 22. ОРУ. Совершенствовать игру в настольный теннис с отработкой всех навыков и приемов, изученных ранее. Воспитать двигательные качества, координацию, силу. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 23. ОРУ. Совершенствование тактики игры в настольный теннис в нападении и защите. Развитие двигательных качеств координации, быстроты, выносливости. Учебная игра. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 24. ОРУ. Совершенствование техники нападающего удара слева направо, справа налево. Учебная игра. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 25. ОРУ. Совершенствование приемов подач слева направо, справа налево. Учебная игра. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 26. ОРУ. Совершенствование приема мяча, различных подач мяча. Развитие ловкости, координации. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 27. ОРУ. Игровые навыки. Контрольная игра. Физическая подготовка. **Контроль: Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).**

Практическое занятие № 28. ОРУ. Совершенствование стоек передвижений, остановок. Развитие кондиционных и координационных качеств. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 29. ОРУ. Совершенствование комбинаций : накат, срезка, свеча, топ-спин. Физическая культура и спорт в России. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 30. ОРУ. Совершенствование упражнений для рук, ног и плечевого пояса. Совершенствование подач на точность. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 31. ОРУ. Совершенствование атакующего, нападающего ударов. Физическая подготовка. **Контроль: Прыжок в длину с места (см).**

Практическое занятие № 32. ОРУ. Совершенствование учебной игры. Комбинации из изученных технических элементов. Совершенствование быстроты и ловкости. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 33. ОРУ. Совершенствование упражнений для рук, ног и плечевого пояса, нападающего удара. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 34. ОРУ. Совершенствование приема мяча, летящего с большой скоростью. Совершенствование двигательных качеств, координаций, силы. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 35. ОРУ. Совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения в парах и на гимнастических скамейках. Физическая подготовка. **Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз за одну минуту).**

Практическое занятие № 36. ОРУ. Совершенствование приема мяча с нижним вращением. Правила игры. Совершенствование быстроты и координационных способностей. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 37. ОРУ. Совершенствование учебной игры. Совершенствование комбинаций из изученных технических элементов. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 38. ОРУ. Совершенствование набивания мяча ладонной стороной ракетки, хваток ракетки. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 39. ОРУ. Совершенствование набивания мяча тыльной стороной ракетки. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 40. ОРУ. Совершенствование набивания мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 41. ОРУ. Совершенствование хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 42. ОРУ. Совершенствование выпадов, хваток, передвижений, подач, топ-спинов. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 43. ОРУ. Совершенствование техники подач прямым ударом, Совершенствование плоскостей вращения мяча. Физическая подготовка. **Контроль: подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).**

Практическое занятие № 44. ОРУ. Совершенствование подачи «Маятник». Физическая подготовка.

Практическое занятие № 45. ОРУ. Совершенствование подачи «Веер». Совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 46. ОРУ. Совершенствование индивидуальных действий (выбор места). Физическая подготовка.

Практическое занятие № 47. ОРУ. Совершенствование групповых действий (выбор места). Совершенствование специальной выносливости.

Практическое занятие № 48. ОРУ. Совершенствование кондиционных и координационных способностей. ППФП – суставная гимнастики. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 49. ОРУ. Совершенствование техники «срезка» мяча. Физическая подготовка. **Контроль: тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).**

Практическое занятие № 50. ОРУ. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезов. Совершенствование кондиционных и координационных качеств. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 51. ОРУ. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, технике подач. Совершенствование специальной выносливости. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 52. ОРУ. Совершенствование техники постановки рук в игре, расстояния до стола, высота отскока. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 53. ОРУ. Совершенствование техники «наката» в игре. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 54. ОРУ. Совершенствование техники «наката» слева, справа. Физическая подготовка.

Настольный теннис 2 курс

Практическое занятие № 1. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса.

Практическое занятие № 2. ОРУ. Стойки, перемещения, остановки. Хватка ракетки, жонглирование мячом. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 3. ОРУ. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

Практическое занятие № 4. ОРУ. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, удары по мячу на столе. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 5. ОРУ. Упражнения с придачей мячу вращения, подачи мяча. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 6. ОРУ. Подача мяча. Удары накатом и подрезкой, игра с резкой и подрезкой. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 7. ОРУ. Упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 8. ОРУ. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 9. ОРУ. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, по треугольнику. Физическая подготовка. **Контроль: Бег на дистанции 100 метров (сек).**

Практическое занятие № 10. ОРУ. Атакующие удары справа, подачи мяча. Игра срезкой и подрезкой, различные варианты по длине полета мяча. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 11. ОРУ. Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами. Упражнения для профилактики травматизма в настольном теннисе. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 12. ОРУ. Овладение простейшими тактическими комбинациями. Прием подач. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 13. ОРУ. Накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 14. ОРУ. Выполнение подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Соревнования на точность попадания. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 15. ОРУ. Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами. Двусторонняя игра. Упражнения для развития прыгучести.

Практическое занятие № 16. ОРУ. Обучение быстрой и медленной срезке. Совершенствование технической подготовленности. Физическая подготовка. **Контроль: Бег на дистанцию 400 метров (сек).**

Практическое занятие № 17. ОРУ. Выполнение подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Прием мячей с различным направлением и вращением.

Практическое занятие № 18. ОРУ. Правила игры в настольный теннис, правила соревнований. **Контроль: Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин, сек).**

Практическое занятие № 19. ОРУ. Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 20. ОРУ. Закрепление изученных технических элементов. Двусторонняя игра, парная игра. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 21. ОРУ. Правила и судейства игры в парах. Физическая подготовка. **Контроль: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши (кол-во раз).**

Практическое занятие № 22. ОРУ. Совершенствовать игру в настольный теннис с отработкой всех навыков и приемов, изученных ранее. Воспитать двигательные качества, координацию, силу. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 23. ОРУ. Совершенствование тактики игры в настольный теннис в нападении и защите. Развитие двигательных качеств координации, быстроты, выносливости. Учебная игра. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 24. ОРУ. Совершенствование техники нападающего удара слева направо, справа налево. Учебная игра. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 25. ОРУ. Совершенствование приемов подач слева направо, справа налево. Учебная игра. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 26. ОРУ. Совершенствование приема мяча, различных подач мяча. Развитие ловкости, координации. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 27. ОРУ. Игровые навыки. Контрольная игра. Физическая подготовка. **Контроль: Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).**

Практическое занятие № 28. ОРУ. Совершенствование стоек передвижений, остановок. Развитие кондиционных и координационных качеств. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 29. ОРУ. Совершенствование комбинаций : накат, срезка, свеча, топ-спин. Физическая культура и спорт в России. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 30. ОРУ. Совершенствование упражнений для рук, ног и плечевого пояса. Совершенствование подач на точность. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 31. ОРУ. Совершенствование атакующего, нападающего ударов. Физическая подготовка. **Контроль: Прыжок в длину с места (см).**

Практическое занятие № 32. ОРУ. Совершенствование учебной игры. Комбинации из изученных технических элементов. Совершенствование быстроты и ловкости. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 33. ОРУ. Совершенствование упражнений для рук, ног и плечевого пояса, нападающего удара. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 34. ОРУ. Совершенствование приема мяча, летящего с большой скоростью. Совершенствование двигательных качеств, координаций, силы. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 35. ОРУ. Совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения в парах и на гимнастических скамейках. Физическая подготовка. **Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз за одну минуту).**

Практическое занятие № 36. ОРУ. Совершенствование приема мяча с нижним вращением. Правила игры. Совершенствование быстроты и координационных способностей. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 37. ОРУ. Совершенствование учебной игры. Совершенствование комбинаций из изученных технических элементов. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 38. ОРУ. Совершенствование набивания мяча ладонной стороной ракетки, хваток ракетки. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 39. ОРУ. Совершенствование набивания мяча тыльной стороной ракетки. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 40. ОРУ. Совершенствование набивания мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 41. ОРУ. Совершенствование хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 42. ОРУ. Совершенствование выпадов, хваток, передвижений, подач, топ-спинов. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 43. ОРУ. Совершенствование техники подач прямым ударом, Совершенствование плоскостей вращения мяча. Физическая подготовка. **Контроль: подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).**

Практическое занятие № 44. ОРУ. Совершенствование подачи «Маятник». Физическая подготовка.

Практическое занятие № 45. ОРУ. Совершенствование подачи «Веер». Совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 46. ОРУ. Совершенствование индивидуальных действий (выбор места). Физическая подготовка.

Практическое занятие № 47. ОРУ. Совершенствование групповых действий (выбор места). Совершенствование специальной выносливости.

Практическое занятие № 48. ОРУ. Совершенствование кондиционных и координационных способностей. ППФП – суставная гимнастики. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 49. ОРУ. Совершенствование техники «срезка» мяча. Физическая подготовка. **Контроль: тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).**

Практическое занятие № 50. ОРУ. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезов. Совершенствование кондиционных и координационных качеств. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 51. ОРУ. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, технике подач. Совершенствование специальной выносливости. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 52. ОРУ. Совершенствование техники постановки рук в игре, расстояния до стола, высота отскока. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 53. ОРУ. Совершенствование техники «наката» в игре. Физическая подготовка.

Практическое занятие № 54. ОРУ. Совершенствование техники «наката» слева, справа. Физическая подготовка.

Бадминтон 1 курс

Практическое занятие № 1. Вводная лекция. Общие основы теории бадминтона.

Практическое занятие № 2. Методика начального обучения способом хватки ракетки. Правила игры. **Контроль: бег 100 метров (девушки, юноши).**

Практическое занятие № 3. Методика начального обучения технике стоек и передвижений. Правила игры.

Практическое занятие № 4. Техника и методика обучения подачам (короткая).

Практическое занятие № 5. Техника и методика обучения подачам (плоская).

Практическое занятие № 6. **Контроль: бег 400 метров (девушки, юноши).**

Практическое занятие № 7. Техника и методика обучения подачам (высокодалекая). Развитие скоростно-силовой выносливости.

Практическое занятие № 8. Обучение и методика преподавания ударов снизу открытой стороной ракетки.

Практическое занятие № 9. **Контроль: бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши.**

Практическое занятие № 10. Обучение тактики игры на сетке.

Практическое занятие № 11. **Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.).**

Практическое занятие № 12. Обучение и методика преподавания ударов снизу закрытой стороной ракетки.

Практическое занятие № 13. Техника и методика обучения ударов снизу слева и справа. Развитие общей выносливости, работоспособности, усталости, утомления.

Практическое занятие № 14. Техника и методика обучения ударов: укороченные удары.

Практическое занятие № 15. Обучения и методика преподавания ударов сверху открытой стороной ракетки.

Практическое занятие № 16. Обучения и методика преподавания ударов сверху закрытой стороной ракетки.

Практическое занятие № 17. **Контроль: тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).**

Практическое занятие № 18. Техника и методика обучения ударам из передней зоны: подставка. Развитие обще выносливости.

Практическое занятие № 19. Техника и методика обучения ударам из передней зоны: откидка. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Практическое занятие № 20. Техника и методика обучения ударам из

передней зоны: добивание.

Практическое занятие № 21. Прием практических умений и навыков. ППФП – суставная гимнастика, упражнения для мелкой мускулатуры рук и пальцев.

Практическое занятие № 22. Обучения и методика преподавания техники атакующих ударов. Развитие гибкости.

Практическое занятие № 23. Обучение и методика преподавания техники ударов у сетки.

Практическое занятие № 24. Методика обучения тактическим действиям в одиночных и парных играх. ППФП – упражнения для формирования правильной осанки.

Практическое занятие № 25. Хват ракетки, упражнения с ракеткой: восьмерки, махи.

Практическое занятие № 26. Основная стойка при подачи. Развитие скоростно-силовых качеств – сила мышц пресса (контроль-сгибание-разгибание туловища из положения сидя, ноги согнуты, фиксированы).

Практическое занятие № 27. Основная стойка при приеме. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие № 24. Основная стойка при ударах. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие № 28. Подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие № 29. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Развитие скоростно – силовых качеств.

Практическое занятие № 30. Имитация техники ударов справа, слева. Развитие координации.

Практическое занятие № 31. Передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. ППФП - развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 32. Перекидывание волана в парах. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 33. Совершенствование техники держания ракетки, игровым стойкам. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 34. Совершенствование техники подачам. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 35. Совершенствование технике ударов. Развитие специальных качеств волейболиста.

Практическое занятие № 36. Совершенствование техники ударов из передней зоны. Учебная игра.

Практическое занятие № 37. Совершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Учебная игра.

Практическое занятие № 38. Прием практических умений и навыков. Передачи в парах. **Контроль: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.**

Практическое занятие № 39. Совершенствование техники атакующих ударов. Развитие прыгучести.

Практическое занятие № 40. Совершенствование технико-тактических действий в одиночных играх. Развитие специальной выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие № 41. Совершенствование технико-тактических действий в парных играх. Развитие скоростно – силовых качеств.

Практическое занятие № 42. Техника игры в нападении. Игровые навыки. Учебная игра.

Практическое занятие № 43. Техника игры в защите. Учебная игра.

Практическое занятие № 44. Контроль: поднимание туловища из положения лежа, на спине, ноги согнуты, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.).

Практическое занятие № 45. Тактика игры в нападении. ППФП - развитие специальной выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие № 46. Тактика игры в защите. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. Учебная игра.

Практическое занятие № 47. Передачи в парах. Учебная игра. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 48. Повторение и закрепление действий в защите. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. **Контроль: Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).**

Практическое занятие № 49. Повторение и закрепление действий в нападении. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие № 50. Развитие быстроты и ловкости. **Контроль: прыжок в длину с места (см).**

Практическое занятие № 51. Повторение правил игры. Развивать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 52. Перекидывание волана в парах.

Практическое занятие № 53.

Практическое занятие № 54. Жонглирование на разную высоту с перемещением.

Бадминтон 2 курс

Практическое занятие № 1. Вводная лекция. Общие основы теории бадминтона.

Практическое занятие № 2. Методика начального обучения способом хватки ракетки. Правила игры. **Контроль: бег 100 метров (девушки, юноши).**

Практическое занятие № 3. Методика начального обучения технике стоек и передвижений. Правила игры.

Практическое занятие № 4. Техника и методика обучения подачам (короткая).

Практическое занятие № 5. Техника и методика обучения подачам (плоская).

Практическое занятие № 6. **Контроль: бег 400 метров (девушки, юноши).**

Практическое занятие № 7. Техника и методика обучения подачам (высокодалекая). Развитие скоростно-силовой выносливости.

Практическое занятие № 8. Обучение и методика преподавания ударов снизу открытой стороной ракетки.

Практическое занятие № 9. **Контроль: бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши.**

Практическое занятие № 10. Обучение тактики игры на сетке.

Практическое занятие № 11. **Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.).**

Практическое занятие № 12. Обучение и методика преподавания ударов снизу закрытой стороной ракетки.

Практическое занятие № 13. Техника и методика обучения ударов снизу слева и справа. Развитие общей выносливости, работоспособности, усталости, утомления.

Практическое занятие № 14. Техника и методика обучения ударов: укороченные удары.

Практическое занятие № 15. Обучения и методика преподавания ударов сверху открытой стороной ракетки.

Практическое занятие № 16. Обучения и методика преподавания ударов сверху закрытой стороной ракетки.

Практическое занятие № 17. **Контроль: тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).**

Практическое занятие № 18. Техника и методика обучения ударам из передней зоны: подставка. Развитие обще выносливости.

Практическое занятие № 19. Техника и методика обучения ударам из передней зоны: откидка. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Практическое занятие № 20. Техника и методика обучения ударам из передней зоны: добивание.

Практическое занятие № 21. Прием практических умений и навыков. ППФП – суставная гимнастика, упражнения для мелкой мускулатуры рук и пальцев.

Практическое занятие № 22. Обучения и методика преподавания техники атакующих ударов. Развитие гибкости.

Практическое занятие № 23. Обучение и методика преподавания техники ударов у сетки.

Практическое занятие № 24. Методика обучения тактическим действиям в одиночных и парных играх. ППФП – упражнения для формирования правильной осанки.

Практическое занятие № 25. Хват ракетки, упражнения с ракеткой: восьмерки, махи.

Практическое занятие № 26. Основная стойка при подачи. Развитие скоростно-силовых качеств – сила мышц пресса (контроль-сгибание-разгибание туловища из положения сидя, ноги согнуты, фиксированы).

Практическое занятие № 27. Основная стойка при приеме. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие № 24. Основная стойка при ударах. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие № 28. Подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие № 29. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Развитие скоростно – силовых качеств.

Практическое занятие № 30. Имитация техники ударов справа, слева. Развитие координации.

Практическое занятие № 31. Передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. ППФП - развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 32. Перекидывание волана в парах. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 33. Совершенствование техники держания ракетки, игровым стойкам. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 34. Совершенствование техники подачам.

ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 35. Совершенствование техники ударов. Развитие специальных качеств волейболиста.

Практическое занятие № 36. Совершенствование техники ударов из передней зоны. Учебная игра.

Практическое занятие № 37. Совершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Учебная игра.

Практическое занятие № 38. Прием практических умений и навыков. Передачи в парах. **Контроль: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из вися – юноши.**

Практическое занятие № 39. Совершенствование техники атакующих ударов. Развитие прыгучести.

Практическое занятие № 40. Совершенствование технико-тактических действий в одиночных играх. Развитие специальной выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие № 41. Совершенствование технико-тактических действий в парных играх. Развитие скоростно – силовых качеств.

Практическое занятие № 42. Техника игры в нападении. Игровые навыки. Учебная игра.

Практическое занятие № 43. Техника игры в защите. Учебная игра.

Практическое занятие № 44. Контроль: поднимание туловища из положения лежа, на спине, ноги согнуты, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.).

Практическое занятие № 45. Тактика игры в нападении. ППФП - развитие специальной выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие № 46. Тактика игры в защите. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. Учебная игра.

Практическое занятие № 47. Передачи в парах. Учебная игра. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие № 48. Повторение и закрепление действий в защите. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. **Контроль: Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).**

Практическое занятие № 49. Повторение и закрепление действий в нападении. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие № 50. Развитие быстроты и ловкости.
Контроль: прыжок в длину с места (см).

Практическое занятие № 51. Повторение правил игры. Развивать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 52. Перекидывание волана в парах.

Практическое занятие № 53.

Практическое занятие № 54. Жонглирование на разную высоту с перемещением.

5. Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения

Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.
2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корректирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Оздоровительная физическая культура.
12. Закаливание организма.
13. Физическое воспитание в семье.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Самомассаж.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры - основное средство физического воспитания.

22. Физическое качество - быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта - сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.

6. Образовательные технологии

Баскетбол

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Теоретический - Краткая историческая справка - Площадка, оборудование, инвентарь. - Правила игры в баскетбол. - Организация и проведение соревнований. - Техника безопасности и правила поведения на занятиях по баскетболу.	Практические занятия	Информационно-коммуникационная технология
2.	Практический - Общая физическая подготовка. - Специальная физическая подготовка. - Обучение технике игры в нападении. - Техника игры в защите. - Тактика игры в нападении. - Тактика игры в защите	Практическое занятие	Здоровье сберегающая технология
			Игровая технология
			Соревновательная технология
3.	Методико - практический -Методика проведения самостоятельной разминки по баскетболу; -Корректирующая	Практическое занятие	Личностно -ориентированная технология

	<p>гимнастика для глаз; -Основы самомассажа; -Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления; -Самоконтроль за функциональным состоянием организма; - Методика оценки физического развития и телосложения; -Методика составления и проведения самостоятельного занятия по баскетболу; -Организация судейства по баскетболу.</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Формирование знаний и методических умений студентов по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
--	--	-------------------------------	--

Волейбол

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	<p>Теоретический -Основные этапы развития волейбола. -Площадка, оборудование, инвентарь. -Правила игры в волейбол. -Организация и проведение соревнований. -Правила судейства соревнований. -Техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Информационно-коммуникационная технология</p>
2.	<p>Практический -Подготовительные упражнения -Общая физическая подготовка -Специальная физическая подготовка -Техника игры в нападении -Техника игры в защите</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Здоровье сберегающая технология Игровая технология Соревновательная технология</p>
3.	<p>Методико - практический -Методика проведения самостоятельной разминки по волейболу; -Корректирующей</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Личностно -ориентированная технология</p>

	гимнастики для глаз. -Основы самомассажа -Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления.	Самостоятельная работа	Формирование знаний и методических умений студентов по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
--	--	------------------------	---

ОФП

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Легкая атлетика - Общеразвивающие упражнения; - Упражнения для воспитания правильной осанки, мышц спины; -Специальные упражнения на развитие силы; - Беговые упражнения.	Практическое занятие	Личностно - ориентированная технология
2.	Волейбол -Общая физическая подготовка; -Специальная физическая подготовка; -Техника игры в нападении; -Техника игры в защите; -Тактика игры в нападении; -Тактика игры в защите.	Практические занятия	Здоровьесберегающая технология Игровая технология Соревновательная технология
3.	Баскетбол - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - Обучение технике игры в нападении; - Техника игры в защите;	Практическое занятие	Здоровьесберегающая технология Игровая технология Соревновательная технология

	- Тактика игры в нападении; -Тактика игры в защите.		
--	--	--	--

Настольный теннис

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Теоретический - Краткая историческая справка - Оборудование, инвентарь. - Правила игры в настольный теннис - Организация и проведение соревнований. - Техника безопасности и правила поведения на занятиях по настольному теннису.	Практические занятия	Информационно-коммуникационная технология
2.	Практический - Общая физическая подготовка. - Специальная физическая подготовка. - Обучение технике игры в нападении. - Техника игры в защите. - Тактика игры в нападении. -Тактика игры в защите	Практическое занятие	Здоровьесберегающая технология
			Игровая технология
			Соревновательная технология
3.	Методико - практический -Методика проведения самостоятельной разминки по настольному теннису. -Корректирующая	Практическое занятие	Личностно -ориентированная технология

<p>гимнастика для глаз; -Основы самомассажа; -Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления; -Самоконтроль за функциональным состоянием организма; - Методика оценки физического развития и телосложения; -Методика составления и проведения самостоятельного занятия по настольному теннису. -Организация судейства по настольному теннису..</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Формирование знаний и методических умений студентов по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
---	-------------------------------	--

Бадминтон

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	<p>Подготовительные упражнения -Основные этапы развития волейбола. -Площадка, оборудование, инвентарь. -Правила игры в бадминтон. -Организация и проведение соревнований. -Правила судейства соревнований. -Техника безопасности и правила поведения на занятиях по бадминтону.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Личностно - ориентированная технология</p>
2.	<p>Практический -Подготовительные упражнения -Общая физическая подготовка -Специальная физическая подготовка -Техника игры в нападении -Техника игры в защите</p>	<p>Практические занятия</p>	<p>Здоровье сберегающая технология</p> <p>Игровая технология</p> <p>Соревновательная технология</p>
3.	<p>Методико - практический -Методика проведения самостоятельной разминки по</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Здоровье сберегающая технология</p> <p>Игровая технология</p>

бадминтону; -Корригирующей гимнастики для глаз. -Основы самомассажа -Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления.		Соревновательная технология
--	--	-----------------------------

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

1 курс

Форма контроля (тесты)	Девушки	Баллы	Юноши
	1 курс		1 курс
1. Бег на дистанции 100 метров (сек)	16.6	5	13.6
	16.8	4	13.8
	17.0	3	14.0
	17.2	2	14.2
	17.4	1	14.4
2. Бег на дистанцию 400 метров (сек)	1.24	5	1.10
	1.26	4	1.12
	1.28	3	1.13
	1.30	2	1.14
	1.32	1	1.15
3. Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	10.40	5	13.20
	10.50	4	13.30
	11.00	3	13.40
	11.10	2	13.50
	11.20	1	14.00
4. Прыжок в длину с места (см).	185	5	240
	180	4	235
	175	3	230
	170	2	225
	165	1	220
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту)	150	5	150
	145	4	145
	140	3	140
	135	2	135
	130	1	130
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.	20	5	45
	18	4	40
	16	3	36
	14	2	32
	12	1	28
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).	48	5	52
	44	4	50
	40	3	48
	38	2	46

	36	1	44
8. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).	60	5	60
	55	4	55
	50	3	50
	45	2	45
	40	1	40
9. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	14	5	11
	13	4	10
	12	3	9
	11	2	8
	10	1	7

2 курс

Форма контроля (тесты)	Девушки	Баллы	Юноши
	2 курс		2 курс
1. Бег на дистанции 100 метров (сек)	16.4	5	13.4
	16.6	4	13.6
	16.8	3	13.8
	17.0	2	14.0
	17.2	1	14.2
2. Бег на дистанцию 400 метров (сек)	1.20	5	1.05
	1.25	4	1.10
	1.30	3	1.13
	1.35	2	1.15
	1.40	1	1.20
3. Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	10.25	5	13.10
	10.20	4	13.15
	10.40	3	13.30
	10.50	2	13.40
	11.00	1	13.50
4. Прыжок в длину с места (см).	190	5	245
	185	4	240
	180	3	235
	175	2	230
	170	1	225
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту)	155	5	155
	150	4	150
	145	3	145
	140	2	140
	135	1	135
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.	22	5	48
	20	4	45
	18	3	40
	16	2	35
	14	1	30
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).	50	5	54
	45	4	51
	43	3	49
	39	2	47
	37	1	45
8. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).	61	5	61
	53	4	53

	48	3	48
	45	2	45
	43	1	43
9. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	15	5	12
	14	4	11
	13	3	10
	12	2	9
	11	1	8

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
Посещение практических занятий	0	52	
Контрольные нормативы	0	45	
Контрольная работа	0	100	
Участие и судейство соревнований	0	10	
Промежуточная аттестация (указать форму)			
Итого за семестр (дисциплину) зачёт/зачёт с оценкой/экзамен			100 баллов

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

9.1. Основная литература

1. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.]; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.
2. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91470.html>.
2019, Ай Пи Ар Медиа.
3. Легкая атлетика. Учебное пособие Быченков С.В., Крыжановский С.Ю.
4. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94698.html>.

5. Бейсалиев, Т. М. Настольный теннис в высшем учебном заведении : учебно-методическое пособие / Т. М. Бейсалиев, А. Г. Хохлов. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 84 с. — ISBN 978-601-04-0605-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58714.html>.
- 6 Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895>
7. Волокитин, А. В. Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>.

9.2. Дополнительная литература

1. Ахметов А.М. теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» (Электронный ресурс): лекции / А.М.Ахметов. – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. – 213 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219>.
2. Жигарёва, О. Г. Повышение эффективности физической подготовки студентов : учебное пособие / О. Г. Жигарёва. — Москва : Прометей, 2018. — 94 с. — ISBN 978-5-907003-90-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94489.html>.
3. Ковалева, М. В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей : учебное пособие / М. В. Ковалева. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 197 с. — ISBN 978-5-361-00455-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80409.html>.
4. Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиевич Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2012. - 176 с.– ISBN 978–5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284/>.
5. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
6. Шидловская Т.Н. Физическая культура: Самостоятельные занятия студентов по бегу и лыжной подготовке. Учебно-методическое пособие.– Южно-Сахалинск: СахГУ, 2010.– 68с.

9.3. Периодические издания

1. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>
2. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
3. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
4. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
5. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
6. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
7. Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/
8. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
9. Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

9.4. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935).
2. Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661).
3. Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351).
4. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351).
5. Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351).
6. Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549).
7. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880).
8. Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880).
9. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования с 2019-05-13 по 2021-04-13.
10. АBBYYFineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD).
11. Microsoft Windows Pro 64bit DOEM, (бессрочная), контракт № 6-ОАЭФ2014 от 05.08.2014.
12. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.
13. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования с 2019-05-13 по 2021-04-13.
14. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.

9.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года;
2. Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; сахгу.рф
3. Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования <http://i-exam.ru/>
4. Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
5. Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
6. Сайт электронно-библиотечной системы IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
7. Сайт информационной справочной системы Polpred.com <http://polpred.com/>
8. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (- <http://www.consultant.ru/>)
9. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
- 10.3. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
11. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
12. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
13. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
14. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
15. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
16. Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
17. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
18. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

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

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

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

- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

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

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

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

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

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

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;

- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные практические занятия по баскетболу проводятся - в спортивном зале 1, актовом зале (ул. Ленина 290), спортивном зале № 2 (ул. Пограничная, 68,).

Баскетбольный зал (с площадкой 28x15м). Баскетбольные щиты с кольцами, стойки для обводки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, гантели, мячи баскетбольные.

Учебные практические занятия по волейболу проводятся - в спортивном зале № 2 (ул. Пограничная, 68).

Волейбольный зал (с площадкой 18x9м). Волейбольная сетка, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, гантели, мячи волейбольные.

Учебные практические занятия по ОФП проводятся - в спортивном зале № 1 (ул. Ленина, 290), зале №2 (ул. Пограничная, 68).

Волейбольный зал (с площадкой 18x9м). Волейбольная сетка. Баскетбольный зал (с площадкой 28x15м). Баскетбольные щиты с кольцами. Гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, Гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, гантели, мячи волейбольные, баскетбольные.

Учебные практические занятия по настольному теннису проводятся - в спортивном зале № 1 (ул. Ленина, 290);

Спортивное оборудование: теннисные столы, ракетки, шарики.

Приложение 1 - Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю).

Оценка качества учебной работы – объективность знаний, умений и навыков (ЗУН) студентов в каждом семестре оценивается: «отлично» - 85–100 баллов; «хорошо» - 70-84 балла; «удовлетворительно» - 52–69 баллов; «неудовлетворительно» – 0–51 балл.

Условиями накопления баллов и критериями оценки является:

- регулярность посещения занятий;
- выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке (разработанных кафедрой физического воспитания для студентов специальной медицинской группы - доступные виды);
- выполнение индивидуального комплекса УГГ (утренней гигиенической гимнастики); - выполнение упражнений оздоровительной физической культуры по выбору;
- занятие в секциях;
- участие в соревнованиях всех уровней и спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- судейство соревнований.

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, или пропустившие по уважительной причине (болезни), более 50% занятий - вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для аттестации в текущем семестре. В первом семестре студенты пишут контрольную работу, связанную с особенностями использования средств лечебной физической культуры, при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Приложение 2 - Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

Методические рекомендации к практическим занятиям при подготовке к практическим занятиям, обучающимся необходимо подготовиться к занятиям в спортивном зале. Занятия проходят в зале по спортивным играм. Студент обязан явиться на занятие в соответствующей форме: спортивный костюм, спортивная обувь с нескользящей подошвой. Спортивный инвентарь студенту выдает преподаватель. Важно соблюдать правила техники безопасности: передвигаться по спортивному залу только по команде преподавателя. На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: активное выполнение двигательных задач, устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в состязаниях, работа в группах. Особое место на практических занятиях занимает выполнение контрольных нормативов. Чтобы их выполнить необходимо не пропускать практические занятия и выполнять домашние задания самостоятельно. Участие в спортивных соревнованиях позволит студенту получить дополнительные баллы.