Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бенин Дмитрий Михайлович
Должность: И.о. директора института мелиорации, водного хозяйства и строительства имени А.Н. Костякова
Дата подписания: 15.07.2023 20:00:17
Уникальный программный ключ:
dcb6dc8315334aed86f2a7c3a0ce2cf217be1e29

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора института мелиорации, водного хозяйства и строительства имени А.Н. Костякова
_____ Д.М. Бенин
"28" 06 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.02.02 «БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление: 20.03.02 Природообустройство и водопользование

Направленность: Экспертиза и управление земельными ресурсами, Инженерные системы водоснабжения, обводнения и водоотведения, Управление водными ресурсами и природоохранные гидротехнические сооружения

Курс I -III
Семестр 1-6

Форма обучения очная
Год начала подготовки 2021

Регистрационный номер _____

Москва, 2021

Разработчики:

Никифорова О.Н., к.п.н., доцент «06» 08 2021 г.

Рецензент: **Ивашкова Е.Э., к.п.н., доцент** «06» 08 2021 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлениям подготовки 20.03.02 Природообустройство и водопользование и учебного плана

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры протокол № 4 от «27» 10 2021 г.

И.о. зав. кафедрой **Маркин Э.В., д.п.н., доцент** «27» 10 2021 г.

Согласовано:

Председатель учебно-методической комиссии института мелиорации, водного хозяйства и строительства имени А.Н. Костякова
Смирнов А.П., к.т.н., доцент «29» 10 2021 г.

Заведующий выпускающей кафедрой сельскохозяйственных мелиораций, лесоводства и землеустройства
Дубенок Н.Н., д.с.-х.н., профессор «29» 10 2021 г.

Заведующий выпускающей кафедрой сельскохозяйственного водоснабжения, водоотведения, насосов и насосных станций
Али М. С., к.т.н., доцент «01» 10 2021 г.

Заведующий выпускающей кафедрой комплексного использования водных ресурсов и гидравлики
Бакштанин А.М.., к.т.н., доцент «30» 10 2021 г.

Заведующий отделом комплектования ЦНБ Л.Л. Иванова

Бумажный экземпляр РПД, копии электронных вариантов РПД и оценочных материалов получены:

Методический отдел УМУ

_____ «__» _____202_ г.

Содержание

АННОТАЦИЯ		**5**
1.	**ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**	**5**
2.	**МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**	**6**
3.	**ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**	**6**
4.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**	**7**
	4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЕМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ	7
	4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
	4.3. ЛЕКЦИИ/ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	8
5.	**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**	**11**
6.	**ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**	**12**
	6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	13
	6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ	20
7.	**ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**	**21**
	7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСЫ ДИСКУССИИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ИНВАЛИДОВ	23
	7.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (ВОПРОСОВ ДИСКУССИИ)	24
8.	**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**	**24**
	8.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
	8.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
	8.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ	24
9.	ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	25
10.	**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**	**25**
		25
10.	**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**	**26**
	ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ	27
11.	**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**	**27**

АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины Б1.О.ДВ.01.02 «БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»
для подготовки бакалавра по направлениям 20.03.02 Природообустройство и водопользование, направленности
Экспертиза и управление земельными ресурсами,
Инженерные системы водоснабжения, обводнения и водоотведения,
Управление водными ресурсами и природоохранные гидротехнические сооружения

Цель освоения дисциплины: 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 жизни и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в учебном плане: дисциплина включена в обязательную часть дисциплин по выбору учебного плана по направлению подготовки **20.03.02 Природообустройство и водопользование** (**Б1.О.ДВ.01.02**).

Требования к результатам освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины «Базовые виды спорта» у студентов формируется универсальная компетенция **УК – 7, а также формируются индикаторы универсальной компетенции УК-7.1, УК-7.2.** В результате освоения универсальной компетенции выпускник должен быть *способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

В результате формирования индикатора **УК-7.1** выпускник должен *знать и владеть методами физического развития.*

В результате формирования индикатора **УК-7.2** выпускник должен *уметь применять методы физического развития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

Краткое содержание дисциплины: Дисциплина «Базовые виды спорта» включает практические учебные занятия, т.е. предполагает только контактную работу.

Для проведения практических занятий по базовым видам спорта формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В содержание дисциплины входят раздел: Спортивная подготовка в избранном виде спорта. Раздел включает практические занятия по темам «Общая физическая подготовка в избранном виде спорта», «Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта», «Техническая подготовка в избранном виде спорта» и «Тактическая подготовка в избранном виде спорта». Каждая тема рассматривает спортивную подготовки в следующих видах спорта: игровые виды спорта (бадминтон, баскетбол, стритбол, волейбол, гандбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис, теннис, дартс); единоборства (армрестлинг, самбо, вольная борьба, бокс); силовые виды (пауэрлифтинг, гиревой спорт); водные виды спорта (водное поло, плавание, подводный спорт); гимнастика (фитнес-аэробика, черлидинг, эстетическая гимнастика); легкая атлетика; полиатлон; лыжные гонки; адаптивный спорт (инклюзивный бег, шахматы, дартс).

Учебная работа по дисциплине «Базовые виды спорта» построена на основе традиционной системы контроля и успеваемости студентов.

При освоении дисциплины «Базовые виды спорта» инвалидами и лицами с ОВЗ учитываются особенности их психофизического развития и индивидуальные возможности, обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

Общая трудоемкость дисциплины: 328 часов (указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся).

Промежуточный контроль: зачет.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Базовые виды спорта» 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 жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Дисциплина «Базовые виды спорта» включена в обязательный перечень дисциплин по выбору учебного плана**.**

Дисциплина «Базовые виды спорта» реализуется в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки **20.03.02 Природообустройство и водопользование** (**Б1.О.ДВ.01.02**).

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Базовые виды спорта» является: «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт».

Особенностью дисциплины является проведение практических занятий, т.е. предполагает только контактную работу.

Рабочая программа дисциплины «Базовые виды спорта» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть

	и					
1.	**УК-7**	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1.** знать и владеть методами физического развития.	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
			УК-7.2. уметь применять методы физического развития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов (указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся), их распределение по видам работ представлено в таблице 2.

4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ

Таблица 2

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Виды учебной работы	**Часы**	**Трудоемкость по семестрам**					
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	**328**	**16**	**66**	**64**	**64**	**64**	**54**
1. Контактная работа:							
Аудиторная работа:	328	16	66	64	64	64	54
Практические занятия (ПЗ)	328	16	66	64	64	64	54
Вид промежуточного контроля:		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнёно)	**Всего**	**Аудиторная работа**		
		Л	**ПЗ**	**ПКР**
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	*14*		*14*	
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	10		10	
Тема 2. Плавание	4		4	
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	*2*		*2*	
Тема 4. Футбол	2		2	
Всего за I семестр	**16**		**16**	
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	*62*		*62*	
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	32		32	
Тема 2. Плавание	18		18	
Тема 3. Лыжная подготовка	12		12	
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	*4*		*4*	
Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	4		4	
Всего за II семестр	**66**		**66**	
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	*46*		*46*	
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	32		32	
Тема 2. Плавание	14		14	
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	*18*		*18*	
Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	2		2	

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнёно)	Всего	Аудиторная работа		
		Л	ПЗ	ПКР
Тема 2. Волейбол	14		14	
Всего за III семестр	**64**		**64**	
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	*56*		*56*	
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	26		26	
Тема 2. Плавание	18		18	
Тема 3. Лыжная подготовка	12		12	
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	*8*		*8*	
Тема 3. Баскетбол	8		8	
Всего за IV семестр	**64**		**64**	
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	*40*		*40*	
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	32		32	
Тема 2. Плавание	18		18	
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	*14*		*14*	
Тема 1. Общеразвивающая гимнастика	2		2	
Тема 4. Футбол	12		12	
Всего за V семестр	**64**		**64**	
Раздел 1. Циклические виды двигательной деятельности	*46*		*46*	
Тема 1. Легко-атлетические упражнения	22		22	
Тема 2. Плавание	16		16	
Тема 3. Лыжная подготовка	8		8	
Раздел 2. Ациклические виды двигательной деятельности	*8*		*8*	
Тема 2. Волейбол	2		2	
Тема 3. Баскетбол	6		6	
Всего за VI семестр	**54**		**54**	
Итого по дисциплине	**328**		**328**	

РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

(*БАДМИНТОН, БАСКЕТБОЛ, СТРИТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ГАНДБОЛ, ФУТБОЛ, МИНИ-ФУТБОЛ, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, ТЕННИС, ДАРТС*):

БАДМИНТОН.

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств*:* специальная силовая подготовка **(**имитация передвижений по площадке в усложненных условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через скамейку); специальная скоростная подготовка **(**ускорение с высокого старта до 30 м; челночный бег – 5х6 м; маховые движения ногами; имитация быстрых ударов); специальная выносливость **(**беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений; упражнения с использованием передвижений и ударов по волану).

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта: способы хватки ракетки; стойки бадминтониста; техника передвижений; техника подач; техника ударов сверху; техника ударов снизу; техника выполнения плоских ударов; техника ударов у сетки; техника выполнения нападающих ударов.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: **у**чебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время партии. Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории. Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с различными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Интегральные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

БАСКЕТБОЛ, СТРИТБОЛ

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств: развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; повышение индивидуального игрового мастерства; освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником; повышение уровня специальной функциональной подготовленности; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Способы перемещения по площадке (действия без мяча: передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направлением движения; переход с

передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге; повороты но месте (вперед и назад).

*Техника владения мячом (л*овля мяча: одной и двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча двумя руками низкого мяча, катящегося мяча (стоя на месте и в движении). Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передачи мяча изученными способами при встречном движении и при поступательном. Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, броски мяча одной рукой сверху в движении после двух шагов, движение одной рукой в прыжке после ловли мяча: в прыжке со средней дальней дистанции, с места одной рукой, сверху и с дальней дистанции; штрафной бросок.

*Ведение мяча (*на месте и в движении с высоким и низким отскоком; с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча от пола; обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног; обманные действия: финт на рывок, финт но бросок, финт но проход).

Техника защиты. Техника передвижений; стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями но одной линии. Сочетания способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Индивидуальные действия в защите (перехваты мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. *Тактика нападения (*Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке; действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва).

*Тактика защиты (и*ндивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, выбор места по отношению к нападающему с мячом; противодействие при бросках мяча в корзину; групповые действия; взаимодействие двух игроков - подстраховка, отступание, проскальзывание).

Групповые действия: взаимодействие двух игроков заслонами (внутренними и наружными); взаимодействие двух игроков переключениями.

Командные действия: организация командных действий по принципу «выходи на свободное место»; позиционное нападение с применением заслонов; организация командных действий против быстрого прорыва.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

ГАНДБОЛ

*Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта***.** Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта***.** Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств: развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; повышение индивидуального игрового мастерства; освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником; повышение уровня специальной функциональной подготовленности; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта***.** Техника игры в нападении и защите. Перемещения и передвижения. Обучения элементам перемещения и передвижения в гандболе. Разучивание перемещения и передвижения. Выполнение перемещения и передвижения. Выполнение элемента в целом. Типичные ошибки при обучении перемещения и передвижения и методы их исправления. *Владение мячом (ловля мяча)*. Обучение отдельным элементам владения мячом: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) обучению ловли мяча по заданию преподавателя. Совершенствование индивидуального владения мячом в игровой практике. Типичные ошибки при обучении ловли мяча в гандболе и методы их исправления *Владение мячом (передача мяча)*. Обучение отдельным элементам владения передачи мяча: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) обучению ловли мяча по заданию преподавателя. Совершенствование индивидуального владения передачи мяча в игровой практике. Типичные ошибки при обучении передачи мяча в гандболе и методы их исправления. *Ведение мяча.* Обучение отдельным элементам ведения мяча: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) обучению ведению мяча по заданию преподавателя. Совершенствование индивидуального владения передачи мяча в игровой практике. Типичные ошибки при обучении передачи мяча в баскетболе, гандболе и методы их исправления. *Броски мяча.* Обучение отдельным элементам бросков мяча в гандболе: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) обучению бросков мяча по заданию преподавателя. Совершенствование индивидуального владения бросков в игровой практике. *Финты и заслоны***.** Разновидности финтов: на проход на бросок, на передачу.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Тактика игры в нападении и защите. Определение понятия тактики игры в гандболе. Классификация тактических действий. Расстановка игроков на площадке в защите и в нападении. Виды и системы защиты и нападения. Характеристика современной тактики игры в гандболе. Тактика нападения и защиты. Индивидуальные, групповые и командные действия. Расположение игроков. Тактические действия нападения и защиты через край, через штрафную площади, броски с дальних и средних дистанций. Проходы и бросок в движении. Типичные ошибки при обучении тактики нападения и защиты и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

МИНИ-ФУТБОЛ, ФУТБОЛ

*Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта***.** Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств: развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; повышение индивидуального игрового мастерства; освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником; повышение уровня специальной функциональной подготовленности; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок; выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Овладение основами техники избранного вида спорта: способы перемещеий по площадке, техника удара по мячу, техника приема мяча, обучение способам приема и передачи мяча, обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры, обучение командному взаимодействию (Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход".

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Умение выполнять групповые взаимодействия в различных Игра в защите: умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам. «Квадрат» 4 х 2. «Треугольник 3 х 1». «Шестиугольник» 6х2); приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; развитие специальных психологических качеств.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

ТЕННИС

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

Специальная силовая подготовка: напрыгивание на возвышения, спрыгивания с возвышения и последующий прыжок вверх или в сторону. многократные серийные выполнения упражнений, требующих значительных мышечных усилий (до отказа). Имитация ударного движения с преодолением сопротивления резинового амортизатора.

Специальная скоростная подготовка: игра с лета (полулета) и ударами по отскочившему мячу у тренировочной стенки, против двух партнеров, игра у задней линии против двух партнеров, которые находятся у сетки. Челночный бег 6-10 метров. Зигзагообразный бег при выходе к сетке.

Специальная выносливость: комбинированные комплексы из серийно выполняемых упражнений, состоящие из различных видов бега, прыжков, метаний.

*Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта***:** способы хватки ракетки; стойки теннисиста; техника передвижений; техника выполнения плоских ударов; техника подач; удары по отскочившему мячу; удары с лета; удары с полулета; укороченные удары; удары над головой.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: учебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время партии. Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории. Упражнения для воспитания ловкости теннисистов: с различными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Интегральные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

Специальная силовая подготовка: имитация передвижений у стола с отягощениями, имитация ударных движений теннисиста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через скамейку. **Специальная скоростная подготовка:** «теппинг» в стойке теннисиста, скоростная имитация ударов, упражнения с бросками и ловлей теннисного мяча.

Специальная выносливость: беговая имитация от 10 до 15 сек. до 10 повторений; упражнения с использованием передвижений и ударов по мячу.

*Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта***:** способы хватки ракетки; стойки теннисиста; техника передвижений; техника выполнения плоских ударов; техника подач; техника ударов накатом справа; техника ударов накатом слева; техника ударов срезкой слева; техника ударов срезкой справа.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: **у**чебные двухсторонние игры с индивидуальными заданиями во время партии. Учебно-тренировочные и контрольные игры с тактическими заданиями в одиночной категории. Упражнения для воспитания ловкости теннисистов: с различными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Интегральные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

ЕДИНОБОРСТВА *(АРМРЕСТЛИНГ, САМБО, ВОЛЬНАЯ БОРЬБА, БОКС)***:**

АРМРЕСЛИНГ

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

1. *Упражнения из для развития выносливости:* бег на длинные дистанции до 3 км; бег на лыжах, плавание, элементы спортивных игр.

2.*Упражнения для развития скоростных качеств:* спринтерский бег от 30, 60, 100м; челночный бег.

3.Упражнения для развития координационных способностей ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния и из разных положений; из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение; из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений; 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед; прыжки со скакалкой с изменением скорости и направления вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

4. *Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх; наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, не ширине плеч, одна перед другой и т.п.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

Силовая подготовка: Упражнения с собственным весом: приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; приседания на одной ноге; пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног; отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; подтягивания на перекладине на одной, двух руках; поднимание туловища лежа на животе, на спине; из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п. **Упражнения с отягощением:** упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелями, штангой, блоками и т.п.; жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса; упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами; упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости: бег на 10, 20, 30, 60 м; рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях); бег со сменой направления (зигзагом); 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта: Стойка (левосторонняя, правосторонняя); Стартовая позиция; Фаза атаки (достижение преимущества); реализация преимущества. Фазы атаки: атака через верх; атака крюком; атака толчком.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: умение анализировать особенности стола для армрестлинга (различное расположение подлокотников, опорных стоек, ограничительных валиков); сопоставление антропометрических показателей соперников и своих; правильный выбор захвата: открытый - закрытый (различие по положению пальцев) и высокий - низкий (по уровню хвата); умение применять неудобные для соперников положения захватов; постоянная смена спарринг – партнёров, чтобы в дальнейшем выполнять все движения вне зависимости от соперника, его веса, роста и техники борьбы, повторное выполнение упражнений, действий, элементов по задуманному плану (ведение поединка с изменением скорости, применение темпа, неожиданного для противника).

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

САМБО

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Упражнения, способствующие развитию силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации. Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных действий, точности, вариативности техники борьбы. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Основные положения в борьбе. Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке: атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере: атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования. Маневрирование к определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов. Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват. Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником. Маневрирование с задачей осуществить свой захват. Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой. Маневрирование с задачей занять выгодное

положение для последующего выполнения определенного приема. Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади: введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты. Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождение от захватов: при захвате запястья - сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье; при захвате одноименного запястья и плеча - упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее; при захвате обеих рук за запястья - сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья; при захвате рук сверху - упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата; при захвате рук снизу - опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот; при захвате разноименной руки и шеи - приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при том голову вниз, и вырвать захваченную руку; при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) - приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку; при захвате шеи с плечом сверху: а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват; б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и. выпрямляясь, разорвать захват; при захвате туловища двумя руками спереди - приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват; при захвате туловища с рукой - захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват; при захвате одноименной руки и туловища сбоку - в момент рывка за руку и затягивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработка информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Упражнения, способствующие развитию силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации. Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных действий, точности, вариативности техники борьбы. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта.

Перевороты скручиванием. Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри. Захватом на рычаг, прижимая голову бедром.

Перевороты с забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом. Захватом скрещенных голеней. Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами). Зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи).

Перевороты перекатом. Захватом на рычаг с зацепом голени. Обратным захватом дальнего бедра. Захватом дальней голени двумя руками.

Перевороты разгибанием. Обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри. Обвивом ноги е захватом шеи из-под дальнего плеча.

Примерные комбинации приемов: переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди; переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди; переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; переворот скручиванием захватом скрещенных голеней; переворот перекатом захватом шеи с бедром; переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Борьба в стойке. Сваливание сбиванием. Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри). Скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри.

Броски наклоном. Захватом ног. Захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. Бросок поворотом («мельница»). Захватом шеи и одноименной ноги изнутри. Бросок подпоротом. Захват руки и шеи с передней подножкой. Бросок прогибом. Захватом руки и туловища с подножкой. Перевод нырком. Захватом разноименных рук и бедра сбоку. Захватом ноги.

Примерные комбинации приемок: перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног; - перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом; перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней; перевод рывком с захватом одноименной руки - бросок подворотом с захватом руки через плечо; перевод рывком захватим одноименной руки с подножкой - бросок поворотом, захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывание, маневрирование и т.д. Изучение способов тактической подготовки

соответственно изучаемой техники.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

БОКС

*Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта***.** Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении, на месте, сидя, лежа для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи. Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями). Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах. Спортивные игры: гандбол, баскетбол, футбол, волейбол.

2. Развитие выносливости: ходьба на лыжах, бег по пересеченной местности, бег на коньках, гребля, плавание.

3. Силовая подготовка*:* упражнениями с использованием собственного веса: подтягивание, отжимания, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений; упражнения с отягощениями: штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

4. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх; наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, не ширине плеч, одна перед другой и т.п.

5. Упражнения для развития скоростных качеств: от 30, 60, 100м; выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

6. Упражнения для развития координационных способностей*:* выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений; выполнение упражнений из непривычного, неудобного положения.

*Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта***.** Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

Упражнения для развития быстроты: спринтерский бег на 15 м, 30 м, 40 м, 60 м, 100 м.; бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов;бег с внезапной остановкой и со сменой направления движения; ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке; передвижения в боевой стойке с изменением скоьрости;выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами; дриблинг с теннисными мячами; челночный бег; броски мячей в парах; упражнения в равновесии - ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры; подвижные игры.

Упражнения для развития силы: отжимания (на кулаках, с хлопком, с хлопком за спиной, на брусьях); приседание с отягощениями на двух и одной ноге; броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов; упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног); упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинках; подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью; бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда; упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов; учебные и вольные бои по 5-6 раундов; спарринги.

Упражнения для развития гибкости: покачивания в выпаде, шпагат; вращения и наклоны туловищем; упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и под серии ударов.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Прямые удары в голову, в корпус на месте; прямые удары в движении; серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении; серии боковых ударов. Удары снизу на месте и в движении; серии ударов снизу. Защитные действия: отбив, уклон, нырок, оттягивание, подставка на месте и в передвижении; во фронтальной и боевой стойках.

*Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта***.** Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях: от одиночных ударов; ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом; контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою: клинч, захват, накладки руками, различные положения в ближнем бою.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки).

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

СИЛОВЫЕ ВИДЫ *(ПАУЭРЛИФТИНГ, ГИРЕВОЙ СПОРТ):*

ПАУЭРЛИФТИНГ

*Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта***.** Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта***.** Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

1. **Упражнения с собственным весом**: приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; приседания на одной ноге; пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног; отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; подтягивания на перекладине на одной, двух руках; поднимание туловища лежа на животе, на спине; из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п. Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

2. **Упражнения с отягощением:** упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелями, штангой, блоками и т.п. Для приседания: приседания в уступающем режиме с дополнительным весом; с задержкой в приседе; полуприседания с большим весом; приседания с прыжками; приседания с широкой и узкой расстановкой ног; приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом; разгибании ног сидя; сгибании ног лёжа; приседания с весом на поясе; сведение и разведение ног в специальном тренажёре; изометрические упражнения. Для жима лежа: жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом; с задержкой на груди; жим со стоек от груди; жим под углом вверх и вниз головой; разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье; отжимания от брусьев; отжимания от пола с хлопком; разгибание рук лёжа и стоя; полу жим, жим стоя с груди и со спины; жим гантелей, подъём гантелей через стороны; изометрические упражнения. Для тяги: тяга классическая; тяга сумо; тяга с цепями; тяга с остановками; изометрическая тяга; тяга с удержанием; тяга с подставок; тяга с плинтов; тяговые съемы; тяга с моста различным хватом; тяга до колен; наклоны со штангой на плечах; тяга становая (с прямыми ногами); наклоны на козле.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта:

Приседание: совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лёжа. Подъём штанги от груди: положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Дыхание при выполнении упражнения.

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте. Разновидности старта. Дыхание при выполнении упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Подведение рук под гриф штанги.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

ГИРЕВОЙ СПОРТ

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Разминка без гирь, отжимания, «длинный цикл», тяга гири к подбородку, *жим* гири за головой, взятие двух гирь на грудь, гири на плечах, повороты туловище стоя, жим гирей в положении лежа или на наклонной скамье по одной и двумя руками, полуприседания с гирями вверху, на прямых руках широкой расстановкой ступней в стороны, удержание гирь вверху (1, 3, 5, 8 минут), жонглирование одной гирей, двумя гирями (вращение перед собой, за спиной, круговые движения в вертикальной и горизонтальной плоскости).

Для развития базовой силы используются следующие упражнения: 1. Взятие штанги на бицепс; 2. Приседание со штангой на плечах; 3. Жим штанги лежа; 4. Жим штанги стоя; 5. Становая тяга; 6. Выпрыгивание гирями одной рукой; 7. Жим двух гирь на скамейке лежа; 8. Подтягивание широким хватом.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств: упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседание со штангой или гирями на: плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа). Маховые движения с гирей в различных направлениях. Многократные повторения упражнения со штангой или гирями, близких к классическим. Упражнения для развития координации движений. Наклоны с гирями на плечах, различные подводящие упражнения с гирями.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Основные техники. Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному цикла. Биохимические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.

Основы техники упражнений с гирями и на тренажерах: упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и другие. 1. Подводящие и вспомогательные упражнения для выполнения рывка гири, 2. Рывок гири 16 кг, 24 кг, 32 кг, левой и правой рукой, 3. Маховые движения с гирями, близкие к основным движениям при рывке. 4. Стартовые положения при подъеме гири на грудь и с груди.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Толчок гирь двумя руками. Рывок облегченной гирей левой и правой рукой. Рывок левой, правой рукой поочередно. Толчок двух гирь по длинному циклу.

В тренировочном процессе обязательно входят специфические упражнения: 1. Тяга гири двумя руками; 2. Полуприседание с гирями на плечах; 3. Многократное выталкивание из полуприсела с гирями на плечах; 4. Махи гирями.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА *(ВОДНОЕ ПОЛО, ПЛАВАНИЕ, ПОДВОДНЫЙ СПОРТ):*

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Развитие двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде – игры с мячом, прыжки в воду и т. п.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Развитие двигательных способностей,

отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам специальной физической подготовки относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта. ПЛАВАНИЕ. ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухстороннем дыхании, 35 плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 х 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 со старта различными способами, 4-6х50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

ВОДНОЕ ПОЛО. Отработка бросков с воды в движении. Отработка бросков из-под защитника. Отработка техники ватерпольного плавания. Отработка техники владения мячом в движении. Отработка техники владения мячом на месте. Обучение технике ловли мяча, замаха и броска. Отработка элементов нападения и обороны при розыгрыше 6-го лишнего. Отработка техники перемещения в воде и владения мячом. Отработка техники передач мяча на месте. Отработка выхода 2х1 с догоняющим защитником. Выработка выдержки и выполнения установки. Отработка бросков после длинных передач.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании. По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников: относительно быстрое начало дистанции; относительно равномерное проплывание дистанции; относительно медленное начало дистанции. Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

ГИМНАСТИКА *(ФИТНЕС-АЭРОБИКА, ЧЕРЛИДИНГ, ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА):*

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств: упражнения на растяжку, гибкость, координацию, прыгучесть. Разучивание техники сложных поворотов, прыжков, элементов техники статических и динамических равновесий. Хореография.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта. ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Разучивание новых элементов. Разучивание и совершенствование соревновательных комбинаций.

Серии движений тела: целостная волна, целостный взмах, изгиб, наклон или выпад, расслабление, скручивание, сжатие, 2 А-серии движений, 2 В-серия движений.

Равновесия: Равновесие «Пассе», Равновесие с ногой в сторону (боковое равновесие), Равновесие «Захват в кольцо», Равновесие «Казачок», «Панше», Боковое с наклоном туловища с рукой и без руки, Кольцо с наклоном туловища назад, Планше с наклоном туловища вперед с прямой и согнутой ногой, Вперед с наклоном туловища назал в шпагат с рукой.

Повороты: Поворот в «Кольцо» «Вытяжка» «Низкий арабеск», Поворот «Пассе», Поворот «Аттитюд», Поворот «Арабеск», Серия из двух различных равновесий или поворотов, Со скручиванием тела в аттитюд, В кольцо, В планше с согнутой ногой.

Прыжки: Прыжок «Казачок», Прыжок «Шагом в шпагат», «Шагом прогнувшись», Прыжок «Касаясь» «Касаясь жете», Прыжок «Касаясь в кольцо» «Касаясь в кольцо жете», Прыжок «Шагом в кольцо» «Шагом в кольцо жете», Серия из двух соединенных прыжков подряд.

Хореографические и танцевальные композиции: Несколько различных серий шагов (Вальсовый шаг, шаги польки), Серия шагов соединенная с другими движениями телом, Танцевальные шаги из соревновательной программы

Поддержки и взаимодействия: Статические балансовые поддержки: стоя на руках, на плечах, лежа на руках горизонтально полу, Динамические поддержки: с изменением позы верхней, с продвижением нижних, Комбинированные поддержки: выброс.

Акробатические элементы. Бочка, «украинский» вперед-назад, «вертолет».

Дополнительные трудности: Вариации прыжков, равновесий соединенные с другими движениями телом, отдельные соединения прыжков и равновесий.

ФИТНЕС-АЭРОБИКА. Разучивание новых элементов. Разучивание и совершенствование соревновательных комбинаций.

Обычная ходьба– марш. Ходьба ноги врозь– ноги вместе. V-шаг (V-Step– ви-степ). Шаг с поворотом кругом. Скрестный шаг. Выставление ноги на носок. Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали. Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь. Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей. Поднимание прямых ног. Кик. Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад. Приставной шаг. Приставной шаг с полуприседом. Приседание . Переменные скрестные шаги в сторону. Выпад. Мамбо. Бег. Прыжки, ноги врозь. Упражнение для двуглавой мышцы плеча. Упражнения для трехглавой мышцы плеча. Упражнения для грудных мышц. Упражнение для дельтовидной мышцы.

ЧЕРЛИДИНГ. Специально-двигательная подготовка: Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п. Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру. Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения – акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения – поперечную, продольную, переднезаднюю – в оба направления движения).

Изучение и отработка базовых движений рук. Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге. Апроуч. Так. Стредл. Абстракт. Изучение и отработка прыжков высокого уровня в черлидинге - Той-тач, Хэдлер, Херки, Дабл найн, Пайк, Вокруг света. 29 Отработка и изучение «возгласов и скандирований». Составление текстов возгласов и скандирований. Отработка выполнения возгласов и скандирований. Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований. Изучение и отработка пируэтов (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, турпике, аттитюд, фуэте, солнышко, гранд пируэт, пируэт-флажок). Двойной пируэт (720 градусов).

Базовые элементы Данс-программы. Танец в стиле Диско. Танцевальная подготовка. Акробатика.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Выработка тактических правил: При составлении произвольных комбинаций рекомендуется исключить элементы, которые спортсмен выполняет неуверенно.

В самом начале состязаний команде важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей путем безукоризненного выполнения упражнений. Это положительно сказывается на дальнейшем ходе состязаний.

В команде всегда должны быть заранее намечены лидеры, на которых возлагаются наибольшие надежды. Это выражается, например, в том, что таким гимнастам дают в случае необходимости сделать лишний подход"в разминке перед вызовом на оценку, их ставят последними в списке очередности подхода к снарядам, чем как бы дают понять судьям, что эти гимнасты — лучшие в команде. Целесообразно иметь в команде хотя бы двух лидеров, чтобы в случае неудачи одного можно было бы рассчитывать на другого.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Развитие двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта.

БЕГ И ХОДЬБА. Ходьба (обыкновенная и спортивная). Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Старты: низкий, высокий; с опорой на одну руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге) без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции.

Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300, 400 в среднем темпе; переменный бег на 200-л 300м (общая длина дистанции 1000-1500 м).

Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.

Кросс (бег по пересеченной местности). Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег по пересеченной местности, Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.

ПРЫЖКИ. Техника специальных упражнений для прыжков в длину. Прыжки с места в длину, тройной, пятикратной; с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление.

МЕТАНИЯ. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метания (мяча, гранаты) с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление) с места; с разбега.

Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метания. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений; метания различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма студента, способствующие совершенствованию технике метания мяча, гранаты и толканию ядро.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Формой тактической подготовки являются соревнования. Наибольшее внимание и время отдается тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям и между основными соревнованиями.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

ПОЛИАТЛОН

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Развитие двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Лыжная подготовка. Беговая кроссовая подготовка. Стрелковая подготовка. Силовая гимнастика.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Формой тактической подготовки являются соревнования. Наибольшее внимание и время отдается тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям и между основными соревнованиями.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Развитие скорости передвижения; повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3-4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80-100 м) дистанции. Различные игры и эстафеты, требующие максимальных ускорений но коротких отрезках дистанции.

Развитие выносливости; передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах с умеренной, большой и субмаксимальной интенсивностью, соревновательной скоростью; различные игры, требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта.

Повторение строевых команд с лыжами. Способы поворотов на месте. Переступания (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж) махом через лыжу, прыжком без опоры на палку. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Подводящие и подготовительные упражнения: многократное выполнение положения стойки лыжника. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже без палок под небольшой середину.

Совершенствование техники передвижения на лыжах: классические и коньковые ходы, попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, бесшажный одновременный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный ходы, полуконьковый ход, коньковый ход. Изучение перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному; перехода от одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Совершенствование способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой» (прямо, вперед), «Полуелочкой», «елочкой».

Совершенствование способов спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад, наискось). Преодоления неровностей (выката и встречного склона. спада, бугра, уступа).

Совершенствование способов торможения; «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две полки.

Совершенствование способов поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Задания для совершенствования горнолыжной техники. Изучение и совершенствование преодоления препятствий на лыжах: перешагиванием, перепрыгиванием и перелезанием.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Формой тактической подготовки являются соревнования. Наибольшее внимание и время отдается тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям и между основными соревнованиями.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ *(ИНКЛЮЗИВНЫЙ ЗАБЕГ, ШАХМАТЫ, ДАРТС):*

ИНКЛЮЗИВНЫЙ БЕГ

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание

применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости - Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу.

Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног - Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного).

Развитие скоростных качеств - Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки.

Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества - Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик).

Развитие выносливости - Бег медленный в чередовании с ходьбой (5 — 10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с преподавателем.

Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата - «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).

Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата - Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, друга назад, руки в стороны). Держать 5 с.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания - «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа.

Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве - Бег по прямой по коридору 30—35 см, (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.).

Дифференцировка усилий и длины шага - Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом скакалками).

Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий - Бег за обручем.

Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий - Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли).

Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата - По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Тактический план должен иметь следующие разделы:Главная задача в соревнованиях. Форма тактической борьбы – активная, пассивная (от обороны), комбинированная. Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований. Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, боя, длительность и характер разминки). Возможные переключения от одного вида тактики к другому непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы. Способы маскировки собственных намерений (действий). Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

ШАХМАТЫ

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Использование информационных технологий (базы данных ChessBase, ChessAssistant, игровые и анализирующие модули).

Изучение материалов текущих соревнований с использованием интернет-ресурсов. Изучение классической и современной шахматной литературы.

Теоретическая подготовка, как элемент специальной подготовки, включает: дебют, Миттельшпиль, Эндшпиль.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия. Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Накопление шаблонов технических действий в типичных игровых ситуациях, для чего применяются следующие основные методы: изучение специфических особенностей техники игры в характерных для дебютного репертуара шахматиста ситуациях; детализация технических средств; анализ собственных технических ошибок и составление индивидуально подобранных методов их исправления.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером. Виды тактики: типичные комбинации; опровержения и комбинации за противника; начала расчета; досчет форсированных вариантов; учет сложных ходов в процессе; построение вариантов; опровержение опровержения.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

ДАРТС

Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Развитие двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Индивидуальный подбор инвентаря. Подбор экспериментальным путем хвостовиков и стабилизаторов полета дротика (перья). Индивидуальная работа с каждым игроком по коррекции хватки и броска: коррекция хватки (передний, задний, средний; 2-мя, 3-мя, 4-мя пальцами; положение пальцев сверху, сбоку и т.д.), коррекция взведения кисти (резкое, плавное, глубокое взведение и т.д.), взведение предплечья (быстрое, медленное, короткое, длинное). Индивидуальный подбор стойки: лицом к мишени, боком или полубоком к мишени. Побор угла наклона туловища. Стойка напротив центра мишени, левее или правее центра мишени. Перенос броска в правую или левую часть мишени путем перемещения вдоль линии броска или путем поворота корпуса. Отработка индивидуальной техники броска. Подсчет коэффициента мастерства и коэффициента кучности, отработка попадания в сектор 20 и в дабл ("27", "раунд по даблам").

Проведение тренировочных игр "Набор очков", "Быстрый раунд", "Большой раунд", "Раунд по удвоениям", "27",

"Сектор 20", "51" в парах, тройках и четверках.

Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Работа на мышечную память: выполнение броска с закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в левую или правую часть мишени, в верхнюю или нижнюю часть мишени, в 20-й сектор и в центр мишени. Мысленное воспроизведение всех этапов подготовки броска.

Проведение соревнований в парах, тройках и четверках; турниры внутри группы по играм "170" и "501" (для начала по упрощенным правилам, затем по мере повышения уровня подготовки правила усложняются и максимально приближаются к правилам спортивной игры).

Отработка попаданий в утроение секторов (в т.ч. игра "раунд по утроениям"); отработка попаданий в центр мишени; турниры внутри группы.

Проявление навыков тактической подготовки в соревнованиях.

4.3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Таблица 4

Содержание практических занятий и контрольные мероприятия

№ п/п	№ раздела	№ и название практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	**Раздел 1. Спортивная подготовка в избранном виде спорта**				
	Тема 1. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	Практическое занятие № 1-12. Развитие общей выносливости средствами бега	УК-7		24
		Практическое занятие № 13-19. Развитие силовых качеств упражнениями с отягощениями	УК-7		14
		Практическое занятие № 20-23. Развитие быстроты средствами бега на короткие дистанции	УК-7		8
		Практическое занятие № 24-29. Развитие гибкости в процессе упражнений на растягивание	УК-7		12
		Практическое занятие № 30-34. Развитие координационных способностей средствами спортивных игр	УК-7		10
		Практическое занятие № 35-40. Совершенствование общей выносливости в беге длительным непрерывным методом.	УК-7	Сдача контрольных нормативов по итогам Темы 1	12
	Тема 2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	Практическое занятие № 41-55. Развитие специальной выносливости в избранном виде спорта	УК-7		30
		Практическое занятие № 56-70. Развитие силовых способностей необходимых для избранного вида спорта	УК-7		30
		Практическое занятие № 71-85. Развитие координационных способностей, характерных для избранного вида спорта	УК-7		30
		Практическое занятие № 86-98. Развитие гибкости	УК-7		26
		Практическое занятие № 99-111. Развитие быстроты и ее составляющих, необходимых для избранного вида спорта	УК-7		26
		Практическое занятие № 112-117. Совершенствование ведущего физического качества для избранного вида спорта	УК-7	Сдача контрольных нормативов по итогам Темы 2	12
	Тема 3. Техническая подготовка в избранном виде спорта	Практическое занятие № 118-129. Развитие технических умений и навыков в избранном виде спорта	УК-7		24
		Практическое занятие № 130-143. Совершенствование отдельных частей техники движений в избранном виде спорта	УК-7		28
		Практическое занятие № 144-155. Совершенствование техники выполнения целостного соревновательного упражнения в избранном виде спорта	УК-7	Сдача контрольных нормативов по итогам Темы 3	24
	Тема 4. Тактическая подготовка в избранном виде спорта	Практическое занятие № 156-162. Обучение тактическим действиям соревновательной деятельности, характерным для избранного вида спорта	УК-7		14
		Практическое занятие № 163-164. Совершенствование тактических действий в избранном виде спорта	УК-7	Сдача контрольных нормативов по итогам Темы 4	4

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица 5

Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия		Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий
1.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	40 ПЗ	обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) тестовые технологии технологии развивающего обучения

№ п/п	Тема и форма занятия		Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий
			здоровьесберегающие технологии личностно-ориентированные технологии (для студентов с ОВЗ)
2.	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	77 ПЗ	обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) тестовые технологии технологии развивающего обучения здоровьесберегающие технологии личностно-ориентированные технологии (для студентов с ОВЗ)
3.	Техническая подготовка в избранном виде спорта	38 ПЗ	обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) тестовые технологии технологии развивающего обучения здоровьесберегающие технологии личностно-ориентированные технологии (для студентов с ОВЗ)
4.	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	9 ПЗ	обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) технологии развивающего обучения технологии соревновательной деятельности личностно-ориентированные технологии (для студентов с ОВЗ)

6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная работа по дисциплине «Базовая физическая культура» построена на основе **традиционной** системы контроля и успеваемости студентов.

Использование традиционной системы контроля и оценки успеваемости студентов предусматривает выставление оценок по системе «**зачет**» или «**незачет**».

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Перечень оценочных материалов по дисциплине «Базовые виды спорта»

№ п/п	Наименование оценочного материала (ОМ)	Краткая характеристика оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде
1	Тестирование уровня спортивной подготовленности	Система стандартизированных контрольных нормативов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп здоровья по медицинским показателям	Таблицы тестирования уровня спортивной подготовленности (табл.6-8)
3	Зачет	Средство промежуточного контроля освоения разделов дисциплины.	Критерии оценивания (разд. 6)

6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1) Тестирование уровня спортивной подготовленности

В 1,2,3,4,5 и 6 семестрах студенты выполняют тесты контроля общей физической подготовленности (табл. 6).

Таблица 6

Контрольные нормативы определения общей физической подготовленности студентов спортивной группы

Характеристика направленности двигательных тестов	Женщины					Мужчины				
	Критерии оценивания									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2.**Тест на общую выносливость:** Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	 10.15 10.35	 10.50 11.20	 11.20 11.55	 11.50 12.40	 12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

Таблица 7

Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по игровым видам спорта

(*бадминтон, баскетбол, стритбол, волейбол, гандбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис, теннис, дартс*)

Характеристика направленности двигательных тестов	Женщины					Мужчины				
	Критерии оценивания									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Волйбол: Подача любым способом, количество раз (из 10 подач)	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
Баскетбол, стритбол: 10 штрафных бросков	7-10	5-6	3-4	2	1	8-10	7-6	4-5	3	1
Футбол, мини-футбол, гандбол: штрафной удар (из 5 раз)	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1
Бадминтон: Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	9 и больше	8	5-7	4	3	9 и больше	8	5-7	4	3
Настольный теннис: Подачи срезкой с нижним вращением в заднюю зону; Подачи накатом в заданную зону; Подачи с боковым вращением	 7 7 5	 6 6 4	 5 5 3	 4 4 2	 2 2 1	 7 7 5	 6 6 4	 5 5 3	 4 4 2	 2 2 1
Дартс: Упражнение «Сектор 20»	36	24	18	12	-	36	24	18	12	-
Двусторонняя игра*	Экспертная оценка преподавателем техники и тактики игры									

*Кроме дартс

Таблица 8

Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по единоборствам (самбо, вольная борьба, бокс)

Характеристика направленности двигательных тестов	**Женщины**					**Мужчины**				
	Критерии оценивания									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Приседания со штангой на плечах (свой вес – муж., ½ - жен.)	10	5	3	2	1	12	6	3	2	1
Забегание вокруг головы (раз)	30	24	12	4	2	34	34	26	14	6
Броски чучела в течение 30 сек через спину (раз)	8	6	3	1	-	10	8	5	3	2
Броски чучела в течение 30 сек через грудь (раз)	6	4	2	1	-	8	5	3	1	-
*Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек (раз); *Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 минуты (раз)	45 210	35 190	25 170	15 110	10 90	50 230	40 210	30 190	20 170	10 110

*Только для бокса

Таблица 9

Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по силовым видам спорта (пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг)

Характеристика направленности двигательных тестов	**Женщины**					**Мужчины**				
	Критерии оценивания									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Жим штанги лежа на спине (свой вес – муж., ½ своего веса – жен.)	5	4	3	2	1	10	5	3	2	1
Сгибание рук со штангой в положении стоя (1/2 своего веса тела)	-	-	-	-	-	15	8	5	2	1

Таблица 10

Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по водным видам спорта (водное поло, плавание, подводный спорт)

Характеристика направленности двигательных тестов	**Женщины**					**Мужчины**				
	Критерии оценивания									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Плавание 50 м.(мин.,сек) – силовая выносливость	54	1.03	1.09	1.14	1.20	44	48	54	1.00	1.10
Плавание 100м (мин., сек.) общая выносливость	1.50	2.00	2.15	2.25	2.35	1.40	1.50	2.00	2.10	2.20
Задержка дыхания под водой	≤34	40-49	≥50	-	-	≤34	40-49	≥50	-	-

Таблица 11

Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по гимнастике, аэробике (фитнес-аэробика, черлидинг, эстетическая гимнастика)

Характеристика направленности двигательных тестов	**Женщины**				
	Критерии оценивания				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Кувырок вперед (кол-во раз)	5	4	3	2	1
Кувырок назад (кол-во раз)	5	4	3	2	1
Стойка на лопатках (с)	5	4	3	2	1
Упражнения на равновесие (с)	5	4	3	2	1

Таблица 12

Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по Легкой атлетике

Характеристика направленности двигательных тестов	**Женщины**					**Мужчины**				
	Критерии оценивания									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Прыжок в длину тройной (см)	615	590	560	520	510	655	635	610	570	550
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	15	10	5	5	30	25	20	15	10
Бег 1000 м	3.45.0	3.50.0	4.00.0	4.05.0	4.15	3.15.0	3.20.0	3.30.0	3.40.0	3.50.0

Таблица 13

Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по Полиатлону, Лыжной подготовке

Характеристика направленности двигательных тестов	**Женщины**					**Мужчины**				
	Критерии оценивания									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Плавание – 50 м (сек.)	1.0	1.05	1.10	1.20	1.30	45	50	55	1.0	1.05
Бег на лыжах 5 км (мин.сек)	31.00	32.30	34.15	36.40	38.00	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
Стрельба из пневматической винтовки (очки). 5выст.с 10м.	25	23	20	17	15	25	23	20	17	15

Таблица 14

Контрольные нормативы определения специальной и технической подготовленности студентов по Адаптивному спорту

Характеристика направленности двигательных тестов	**Женщины**					**Мужчины**				
	Критерии оценивания									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз, 30 секунд) (кол-во раз)	22	20	18	16	14	28	25	21	19	17
Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз, 30 секунд)	23	21	19	17	15	27	27	23	21	19
Ловкость – ловля мячей двумя руками. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с	без ошибок	8	7	5-6	4	без ошибок	8	7	5-6	4

теннисными мячами вытянуты вперед, попеременно выпускать мячи из рук с последующей ловлей хватом сверху. Оценивается безошибочное выполнение за 2 мин. (ошибки)										
Оценка равновесия и вестибулярной устойчивости (проба Ромберга). Стойка на одной ноге, пятка другой касается колена опорной, руки вытянуты вперед, глаза закрыты (с)	0,20 устой чивое поло жение	0,15-0,20	0,10-0,15	0,10-0,05	0,5-0,10	0,20 устой чивое поло жение	0,15-0,20	0,10-0,15	0,10-0,05	0,5-0,10

6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных студентом в ходе освоения данной дисциплины, является оценка, выставляемая в соответствии со следующими критериями:

Таблица 8

Критерии оценивания результатов обучения

Оценка	Критерии оценивания
Зачет	оценку **«зачет»** заслуживает студент, освоивший знания, умения, компетенции и практический материал как сумму положительных оценок: за посещение практических занятий и сдачу контрольных нормативов по избранному виду спорта (не менее «3»); сформированные практические навыки успешно продемонстрировал в соревнованиях.
Незачет	оценку **«незачет»** заслуживает студент, не освоивший знания, умения, компетенции и практический материал, контрольные нормативы сдал неудовлетворительно, практические навыки не сформированы.

7. ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины «Базовая физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья регламентировано Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования и Положением *об обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российском государственном аграрном университете – МСХА имени К. А. Тимирязева и Положением о порядке проведения учебных занятий по дисциплинам (модулям) физической культуры и спортом в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева».*

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Учебный процесс по дисциплине с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляют преподаватели кафедры физической культуры, имеющие квалификацию специалиста по адаптивной физической культуре.

Специалист по адаптивной физической культуре проводит групповые и индивидуальные занятия по адаптивной физической культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех нозологических групп. Специалист по адаптивной физической культуре в зависимости от рекомендаций медико-социальной экспертизы разрабатывает комплекс специальных занятий, направленных на максимальную коррекцию отклонений в развитии, а также ведет воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия по Базовым видам спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как совместно с обучающимися специальных медицинских групп, так и в отдельных группах состоящих только из данной категории студентов. Во время занятий используются социально активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создание комфортного психологического климата в студенческой группе.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах, бассейне и на открытом воздухе;
– занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
– лекционные занятия;

Освоение дисциплины для инвалидов и лиц с ограничениями в передвижении может осуществляться с использованием **дистанционных технологий**. Дистанционное обучение способствует непосредственной коммуникации с преподавателем, осуществляющим контроль за освоением знаний и аттестацию по дисциплине.

Базовые виды спорта студентов с ограниченными возможностями здоровья можно рассматривать как коррекционно-компенсаторную и лечебно-оздоровительную форму воздействия на двигательную недостаточность, как средство реадаптации двигательных нарушений.

Группы коррекционно-развивающих задач решаемые в процессе освоения дисциплины студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья:

1. Коррекция техники основных движений - ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазанья, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.

2. Коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

5. Профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечносо-судистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.

6. Коррекция и развитие сенсорных систем:

-дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;

- развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;

-дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.

7. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности - зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Освоение дисциплины студентами с нарушениями зрения выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов: наглядности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий.

Занятия по дисциплине «Базовые виды спорта» направлены на:

- использование звуковых сигналов: метроном, бубен, свисток, хлопки, голос учителя, звук впереди идущего, озвученные мячи (разных величин и фактур), озвученные игрушки, погремушки и технических средств обучения;
- регулярное «прослушивание» студентами-инвалидами с нарушениями зрения себя и своих товарищей при выполнении различных упражнений для развития ориентировочного слуха;
- развитие осязания как предметно-познавательного средства (овладение приемами осязательного восприятия учебного материала тремя способами: кистевым, ладонным, пальцевым);
- сочетание работы сохранных анализаторов (зрительного, слухового и тактильного);
- развитие сенсомоторики, мышечно-двигательной чувствительности;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь (при необходимости);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданиям спортивных комплексов.

Освоение дисциплины студентами с нарушениями слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических подходов: дозирование физических нагрузок; применение специальных форм и методов обучения, оригинальных наглядных пособий, расширяющих познавательные возможности студенто.

Занятия по дисциплине «Базовые виды спорта» направлены на:

- повышение силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств;
- коррекции функции статического и динамического равновесия;
- коррекции функции вестибюлярного аппарата;
- развитие точной координации и неуверенности движений;
- повышении уровня ориентировки в пространстве;
- увеличении скорости выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом.

Освоение дисциплины студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата выстраивается через принцип коррекционной направленности и реализуется в следующих направлениях:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- коррекция и развитие координационных способностей
- нормализация произвольных движений верхних и нижних конечностей;
- коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук;
- профилактика и коррекция контрактур.
- развитие согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;
- дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

Для осуществления мероприятий текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья применяются оценочные средства, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций представлены в табл.7 и разделе 6.

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В РГАУ-МСХА

В РГАУ-МСХА вовлечение студентов-инвалидов в спортивные тренировки осуществляется как отдельно, так и вместе со здоровыми студентами. Совместные занятия спортом позволят полностью социализироваться и постоянно ощущать себя равноправным участником социума. В РГАУ-МСХА студентам предоставлена возможность заниматься адаптивным спортом, спортивная подготовка в котором представлена инклюзивным бегом, шахматами, дартсом. Учебные занятия по адаптивному спорту проводит квалифицированный преподаватель с базовым образованием специалиста «Физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивной физической культуры)» (разд.4 и разд.6).

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. **Никифорова О.Н. Дисциплина "Физическая культура и спорт" в аграрном вузе (теоретический раздел): Учебное пособие / О.Н. Никифорова, Э.В. Макарова. – М.: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2020. – 142 с. - Режим доступа : http://elib.timacad.ru/dl/local/umo493.pdf**
2. Чешихина В.В., Никифорова О.Н. Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре: Учебно–методическое пособие / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова. М.: РГАУ-МСХА, 2016. 109 с.

8.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений: учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др. - Москва: ЮНИТИ-Дана, 2009. – 429 с. // ЭБС
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с.
3. Никифорова О.Н. Фитбол-гимнастика для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие /О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова, М.В. Хотеева, О.А. Петрова. – М.: Перспектива, 2019. – 154 с.
4. **Никифорова О.Н. Дистанционное обучение студентов по дисциплине «Базовая физическая культура» (элективный курс): Учебное пособие / О.Н. Никифорова. М.: Перспектива, 2021. 244 с.**
5. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов. Рекомендовано УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров. / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман; Министерство образования и науки РФ, Новосибирский гос. педагогический ун-т, Московский педагогический гос. ун-т. – Новосибирск. - Москва: Арта, 2011. – 254 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. – 478.
7. Чешихина В.В., Никифорова О.Н. Физическая культура: Учебное пособие / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова. М.: РГАУ-МСХА, 2016. 119 с.

8.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ

1. Макарова Э.В. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / Э. В. Макарова, А. Н. Мелентьев. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2016. - 94 с.
2. Никитченко С.Ю. Силовая подготовка студентов. Методические рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры. Москва: ФГБОУ ВПО РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева, 2014.- 76 с.
3. Никитченко С.Ю. Практика преподавания греко-римской борьбы в высшем учебном заведении: Учебное пособие / С.Ю. Никитченко, И.С.Х . Мусаев, В.И. Дубатовкин. – М.: Редакция журнала "Механизация и электрификация сельского хозяйства", 2020. – 122 с.
4. Сторчевой Н.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов: монография / Н. Ф. Сторчевой. — М.: Росинформагротех, 2017. — 140 с. — Режим доступа : http://elib.timacad.ru/dl/local/t725.pdf.
5. Чешихина В.В., Никифорова О.Н., Чешихин В.А., Селезнев В.В. Инновационные технологии реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры: монография. – М.: РГСУ, 2012. – 170 с.

8.3. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
2. Приказ Минобрнауки России от 05.04.2017 N 301 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры";
3. Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведении, утверждённая приказом Минобразования России от 01.12.1999 № 1025;
4. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн).

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Наименование	Ссылка на ресурс	Доступность
Информационно-справочные системы			
1.	Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/	Открытый доступ
2.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры	http://www.infosport.ru/press/fkvot/	Открытый доступ
3.	Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры	http://tpfk.infosport.ru	Открытый доступ

4.	Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала	http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm	Открытый доступ
5.	Журнал «Культура здоровой жизни»	http://kzg.narod.ru/	Открытый доступ
6.	Журнал «Адаптивная физическая культура	http://www.afkonline.ru/	Открытый доступ
7.	ГТО. Информационный сайт	https://www.gto.ru/	Открытый доступ
8.	Министерство спорта Российской Федерации	https://minsport.gov.ru/	Открытый доступ
Электронно-библиотечные системы			
9.	**Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева**	http://library.timacad.ru/elektronnyy-katalog	Открытый доступ
10.	**Научная элетронная библиотека Elibrary**	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp	Открытый доступ
11	ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com/	Открытый доступ
12	ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru/	Открытый доступ
Профессиональные базы данных			
13	Спортивная Россия	https://www.infosport.ru/	Открытый доступ

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При изучении дисциплины используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской. Использование интернет -ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки.

Закрытые спортивные сооружения: спортивный комплекс (теннисные корты); спортивно-оздоровительный комплекс (бассейн 25м, бассейн 12м, игровой зал, зал спортивных единоборств, тренажерный зал, зал аэробики, методический кабинет, кабинет функциональной диагностики); лыжная база и тренажерный зал.

Открытые спортивные сооружения: стадион с футбольным полем; открытые спортивные площадки для мини-футбола, баскетбола и тенниса.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институтом обеспечивается:

1. Наличие альтернативной версии официального сайта Института в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения Института, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

Общая обеспеченность закрытыми спортивными сооружениями составляет 0,9 м² на одного студента, открытыми - более 2,0 м² на одного студента, что соответствует требованиям Рособрнадзора.

Таблица 10

Сведения об обеспеченности специализированными аудиториями, кабинетами, лабораториями

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы (№ учебного корпуса, № аудитории)	**Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы****
1	2
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, бассейн	Ласты спортивные – 20 шт., доска для плавания-50 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, игровой зал	Табло электронное -1 шт., Баскетбольный щит – 8 шт., Волейбольная стойка телескопическая – 2 шт., Ворота гандбольные – 2шт., Шведская стенка – 12 шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Сетка для большого тенниса – 1 шт., Сетка защитная 8х25 м – 6 шт., Мяч баскетбольный – 25 шт., Мяч волейбольный – 25 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Мат гимнастический 1х2м – 10 шт.
ул. Большая академическая, д.44, игровой зал	Табло электронное-1 шт., Щит баскетбольный – 2шт., Стойка волейбольная телескопическая – 2 шт., Ворота гандбольные – 2шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Мяч баскетбольный – 10 шт., Мяч волейбольный – 10 шт., Мяч футбольный – 10 шт.
ул. Тимирязевская, д.58, игровой зал	Табло электронное-1 шт., Щит баскетбольный – 2шт., Стойка волейбольная универсальная – 2 шт., Скамья гимнастическая – 4 шт., Сетка волейбольная – 1 шт., Мяч баскетбольный – 15 шт., Мяч волейбольный – 15 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Мат гимнастический 2х3м – 20 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, зал единоборств	Покрытие борцовское стандартное с двумя кругами – 1 шт., канат гимнастический – 1 шт., манекен борцовский с руками 40кг, 60кг, 80 кг – 3 шт., стенка шведская – 3 шт.

ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, тренажерный зал	Скамья силовая – 3шт., скамья Скотта – 1 шт., стойка для жима лежа – 2шт., стойка для приседаний – 2 шт., стойка с гантелями комплект – 1 шт., машина Смитта – 1шт., гриф олимпийский – 3 шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51мм - 10кг (4шт.), 15кг (4 шт.), 20кг (4 шт.).
ул. Лиственничная аллея, д.8А, Спортивный комплекс теннисный корт	Стол стандартный для настольного тенниса – 12 шт., мат гимнастический – 20 шт., стойки для тенниса – 2 шт., сетка для тенниса – 1 шт., щит баскетбольный – 1 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., мяч волейбольный – 15 шт., мяч футбольный – 10 шт., скамья Скотта – 3 шт., стойка для приседания – 2 шт., тренажер эллиптический – 1 шт., беговая дорожка – 1 шт., стойка с набором гантелей – 1 шт., гриф олимпийский – 8 шт., гиря 16 кг – 6 шт., гиря 24кг – 2 шт., гиря 32кг – 4 шт., веса (блин обрезиновый) диаметр 51мм 0,5кг (5шт.), 1,25кг (8 шт.), 2,5кг(8 шт.), 5кг(4шт.), 10кг (4шт.), 15кг (3 шт.), 20кг (4 шт.), 25кг (1 шт.)
ул. Тимирязевская, д.55, лыжная база	Лыжи пластиковые – 50 шт., лыжные ботинки – 50 шт., лыжные палки – 50 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, открытые спортивные сооружения	Ворота футбольные – 2шт., ворота гандбольные – 4шт., трибуна спортивная на 250 мест, площадка для стритбола – 1шт., площадка для тенниса – 1 шт.
ул. Лиственничная аллея, д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, методический кабинет (СОК)	Стол- 8 шт. Стул офисный – 32 шт. Компьютер HP 635 (Инв.№599268) – 1 шт. Доска шахматная магнитная – 1 шт. Доска шахматная гроссмейстерская – 20шт. Часы шахматные – 20 шт.
Центральная научная библиотека имени Н.И. Железнова, Читальные залы библиотеки	

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства и получения справки КЭК о группе здоровья.

По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

Студенты имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЭК о группе здоровья.

Для проведения практических занятий по избранным видам спорта формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ НА ГРУППЫ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ

Название группы	**Медицинская характеристика группы**	**Допускаемая физическая нагрузка**
Спортивная	Студенты основной медицинской группы, показывающие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желающие углубленно заниматься одним из видов спорта	Занятия в одной из спортивных секций; участие в соревнованиях
Специальная (Адаптивный спорт)	, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Занятия по специальным учебным программам

Примечание: Перевод из одной медицинской группы в другую проводится после дополнительного медицинского обследования на основании заключения врача и решения преподавателя по физической культуре.

Студенты спортивного и специального медицинского отделения занимаются по расписанию занятий студентов соответствующего факультета .

Целью практических занятий является углубление и закрепление определенных умений и навыков в избранном виде спорта.

ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ

Студент, пропустивший практические занятия, обязан их отработать по специальному графику, который составлен кафедрой физической культуры и вывешивается каждый семестр на стенды в спортивных объектах с указанием времени, месте проведения и ФИО преподавателя.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

С целью эффективного преподавания дисциплины «Базовые виды спорта» преподаватель должен *владеть:* нормативно-правовой базой организации учебного процесса по дисциплине «Базовые виды спорта»; системой оценкой успеваемости студента; современными методиками проведения практических занятий по избранным видам спорта (с использованием информационных технологий); современными оздоровительными технологиями; методами организации учебно-исследовательской работы; интерактивными методами обучения; навыками организации и проведения спортивных мероприятий.

Формы проведения занятий по избранным видам спорта:

- практические и контрольные занятия;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, тренировочные занятия).
- занятия в группах спортивного совершенствования;
- массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия.

В процессе освоения дисциплины преподавателю необходимо формировать мотивационно-ценностное отношения к физической культуре и спорту у каждого студента путем использования разнообразных форм занятий, обеспечивающих выполнение студентам необходимого объема двигательной активности (не менее 6-8 часов в неделю).

1.6. Лестничная клет. д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, тренажерный зал	Силовая скамья – 3 шт., скамья Скотта – 1 шт., стойка для жима лежа – 2шт., стойка для приседаний – 2 шт., стойка с пятиплеч комплект – 1 шт., машина Смита – 1шт., гриф олимпийский – 3 шт., жим (блок обрезиненный диаметр 50мм - 10кг (4кат.), 15кг (4 кат.), 20кг (4 кат.).
1.6. Лестничная клет. д.8А, Спортивный комплекс теннисный корт	Стол стандартный для настольного тенниса – 12 шт., мат гимнастический – 20 шт., стойки для тенниса – 2 шт., сетка для тенниса – 1 шт., щит баскетбольный – 1 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., мяч волейбольный – 15 шт., мяч футбольный – 10 шт., скамья Скотта – 1 шт., стойка для приседания – 2 шт., тренажер тяговитяговый – 1 шт., беговая дорожка – 1 шт., стойка с набором гантелей – 1 шт., гриф олимпийский – 8 шт., гири 16 кг – 6 шт., гири 24кг – 2 шт., гири 32кг – 4 шт., жим 45мм обрезиненный диаметр 51мм 0,5кг (5кат.), 1,25кг (8 шт.), 2,5кг(5 шт.), 5кг(4кат.), 10кг (4кат.), 15кг (3 шт.), 20кг (4 шт.), 25кг (1 шт.).
1.6. Тимирязевская, д.55, лыжная база	Лыжи классические – 50 шт., лыжные ботинки – 50 шт., лыжные палки - 50 шт.
1.6. Лестничная клет. д.12Б, открытые спортивные сооружения	Ворота футбольные – 2шт., ворота гандбольные – 4шт., турбины спортивная на 250 мест, трибуна для зрителей – 1шт., площадка для тенниса – 1 шт.
1.6. Лестничная клет. д.12Б, Спортивно-оздоровительный комплекс, методический кабинет (СОК)	Стол- 8 шт. Стул обычный – 32 шт. Компьютер MP 619 (Intel 865PE/SE) – 1 шт. Доска школьная магнитная – 1 шт. Доска школьная грифельная – 20шт. Часы настенные – 20 шт.
Центральная научная Библиотека имени Н.И. Железнова, Читальные залы библиотеки	

II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства и получение справки КЖ о группе здоровья.

По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты), подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности), специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

Студенты имеют право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЖ о группе здоровья.

Для проведения практических занятий по избранным видам спорта формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ НА ГРУППЫ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допустимая физическая нагрузка
Спортивная	Студенты основной медицинской группы, имеющие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желающие углубленно заниматься одним из видов спорта	Занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях
Специальная (Адаптивный спорт)	имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Занятия по специальным учебным программам

Примечание: Перевод из одной медицинской группы в другую проводится после дополнительного медицинского обследования на основании заключения врача и решения преподавателя по физической культуре.

Студенты спортивного и специального медицинского отделения занимаются по расписанию занятий студентов соответствующего факультета.

Целью практических занятий является *углубление* и закрепление определенных умений и навыков в избранном виде спорта.

ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ

Студент, пропустивший практические занятия, обязан их отработать по специальному графику, который составлен кафедрой физической культуры и выполняется каждый семестр на стенде в спортивных объектах с указанием времени, места проведения и ФИО преподавателя.

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

С целью эффективного преподавания дисциплины «Базовые виды спорта» преподаватель должен владеть нормативно-правовой базой организации учебного процесса по дисциплине «Базовые виды спорта»; системой оценки успеваемости студента; современными методиками проведения практических занятий по избранным видам спорта (с использованием информационных технологий, современных оздоровительных технологий); методами организации учебно-исследовательской работы; контрастными методами обучения, правилами организации и проведения спортивных мероприятий.

Формы проведения занятий по избранным видам спорта:

- практические и контрольные занятия;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя (хронометражная тренировка, упражнения в течение учебного дня, тренировочные занятия);
- занятия в группах спортивного совершенствования;
- массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия.

В процессе освоения дисциплины преподаватели необходимо формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту у каждого студента путем использования разнообразных форм занятий, обеспечивающего выполнение студентом необходимого объема двигательной активности (не менее 6-8 часов в неделю).

Выбирать конкретные упражнения и организационные формы проведения практических занятий в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности занимающихся.

Организационные элементы проходят с учетом физических особенностей студентов и включают подготовительную, основную и заключительные части.

Преподаватель предоставляет студентам 10 минут времени до начала занятий и 10 минут после занятия на переодевание, чистое время практической части составляет 70 минут.

На занятии преподавателю необходимо обращать внимание на формирование у студентов индивидуально-психологических качеств личности, таких как, целеустремленность, волевая активность, толерантность в стрессовых ситуациях, необходимых для формирования готовности студентов к профессиональной деятельности. А также на формирование социально-психологических свойств личности, обеспечивающих эффективное включение студента в социокультурное пространство для решения профессиональных задач в составе творческого коллектива и индивидуально.

Программу разработали:

Доцент кафедры физической культуры,
к.п.н., доцент О.Н. Никифорова

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины Б1.О.ДВ.01.02 «Базовые виды спорта» ОПОП ВО по направлениям 20.03.02 Природообустройство и водопользование, направленности и управление земельными ресурсами, Инженерные системы водоснабжения, обводнения и водоотведения, Управление водными ресурсами и природоохранные гидротехнические сооружения (квалификация выпускника – бакалавр)

Ивашковой Екатериной Эмильевной, доцентом кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству», кандидатом педагогических наук (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы дисциплины «Базовые виды спорта» ОПОП ВО по направлению **20.03.02 Природообустройство и водопользование, направленности и управление земельными ресурсами, Инженерные системы водоснабжения, обводнения и водоотведения, Управление водными ресурсами и природоохранные гидротехнические сооружения (бакалавриат)**, разработанной в ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», на кафедре физической культуры (разработчик –Никифорова Ольга Николаевна, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа дисциплины «Базовые виды спорта» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС по направлению **20.03.02 Природообустройство и водопользование**. Программа содержит все основные разделы, соответствует требованиям к нормативно-методическим документам.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к обязательной части дисциплин по выбору учебного цикла – Б1.

Представленные в Программе цели дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления **20.03.02 Природообустройство и водопользование.**

В соответствии с Программой за дисциплиной «Базовые виды спорта» закреплена 1 универсальная компетенция. Дисциплина «Базовые виды спорта» и представленная Программа способна реализовать их в объявленных требованиях.

Результаты обучения, представленные в Программе в категориях знать, уметь, владеть соответствуют специфике и содержанию дисциплины и демонстрируют возможность получения заявленных результатов.

Общая трудоёмкость дисциплины «Базовые виды спорта» составляет 328 часов без зачетных единиц.

Информация о взаимосвязи изучаемых дисциплин и вопросам исключения дублирования в содержании дисциплин соответствует действительности. Дисциплина «Базовые виды спорта» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО и Учебного плана по направлению **20.03.02 Природообустройство и водопользование** и возможность дублирования в содержании отсутствует. Поскольку дисциплина не предусматривает наличие специальных требований к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, хотя может являться предшествующей для специальных, в том числе профессиональных дисциплин, использующих знания в области физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра по данному направлению подготовки.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий, используемые при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Программа дисциплины «Базовые виды спорта» предполагает практические занятия в интерактивной форме.

Виды, содержание и трудоёмкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимся во ФГОС ВО направления **20.03.02 Природообустройство и водопользование.**

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний (сдача контрольных нормативов, написание рефератов), соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Форма промежуточного контроля знаний студентов, предусмотренная Программой, осуществляется в форме зачета, что соответствует статусу дисциплины, как дисциплины базовой части учебного цикла – Б1 ФГОС ВО направления **20.03.02 Природообустройство и водопользование.**

Формы оценки знаний, представленные в Программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено: основной литературой – 2 источника (базовый учебник), дополнительной литературой – 5 наименований, периодическими изданиями – 9 источников со ссылкой на электронные ресурсы, Интернет-ресурсы – 6 источников и соответствует требованиям ФГОС ВО направления **20.03.02 Природообустройство и водопользование.**

Материально-техническое обеспечение дисциплины соответствует специфике дисциплины «Базовые виды спорта» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Методические рекомендации студентам и методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине дают представление о специфике обучения по дисциплине «Базовые виды спорта».

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура и содержание рабочей программы дисциплины «Базовые виды спорта» ОПОП ВО по направлениям **20.03.02 Природообустройство и водопользование, направленности и управление земельными ресурсами, Инженерные системы водоснабжения, обводнения и водоотведения, Управление водными ресурсами и природоохранные гидротехнические сооружения** (квалификация выпускника – бакалавр), разработанная кандидатом педагогических наук, доцентом Никифоровой О.Н. соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям экономики, рынка труда и позволит при её реализации успешно обеспечить формирование заявленных компетенций.

Рецензент: Ивашкова Е.Э., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»

_____ «26» 08 2024г.