

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень высшего образования: Высшее инженерное образование

Специальность: Все специальности

Форма обучения: очная

Составитель: _____ доцент Куванов В.А.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

- приобрести знания о практических основах физической культуры и здорового образа жизни;

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ИНЖЕНЕРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к факультативным дисциплинам «Ядра» высшего инженерного образования по всем специальностям, специализациям и изучается:

- в 1-10 семестрах - для образовательных программ со сроком обучения 6 лет;
- в 1-9 семестрах - для образовательных программ со сроком обучения 5 лет.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ИНЖЕНЕРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен:

Знает:

- виды физических упражнений;
- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

Умеет:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость учебной дисциплины для образовательных программ со сроком обучения 6 лет составляет, 400 ак. часов.

Вид учебной работы	Всего ак. часов	Ак. часы по семестрам									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Аудиторная работа (всего), в том числе:	300	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Практические занятия	300	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Самостоятельная работа обучающихся	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Подготовка к практическим занятиям	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Промежуточная аттестация – зачет (3)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Общая трудоёмкость дисциплины											
ак. час	400	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

Общая трудоёмкость учебной дисциплины для образовательных программ со сроком обучения 5 лет составляет, 400 ак. часов.

Вид учебной работы	Всего ак. часов	Ак. часы по семестрам								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аудиторная работа (всего), в том числе:	270	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Практические занятия	270	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Самостоятельная работа обучающихся	130	15	15	15	15	15	15	15	15	10
Подготовка к практическим занятиям	130	15	15	15	15	15	15	15	15	10
Промежуточная аттестация – зачет (3)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Общая трудоёмкость дисциплины										
ак. час	400	45	45	45	45	45	45	45	45	40

4.2. Содержание дисциплины

Учебным планом предусмотрены: практические занятия и самостоятельная работа.

4.2.1. Разделы дисциплины и виды занятий

4.2.1.1. Разделы дисциплины и виды занятий для образовательных программ со сроком обучения 6 лет

Разделы	Занятия, ак.ч				
	Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
Раздел 1. «Комплекс упражнений на развитие гибкости»	56	-	42	-	14
Раздел 2. «Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей»	56	-	42	-	14
Раздел 3. «Комплекс упражнений на развитие силовых способностей»	58	-	44	-	14
Раздел 4. «Комплекс упражнений на развитие выносливости»	56	-	42	-	14
Раздел 5. «Комплекс упражнений на развитие координационных способностей»	60	-	44	-	16
Раздел 6. «Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей»	56	-	42	-	14
Раздел 7. «Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости»	58	-	44	-	14
Итого	400	-	300	-	100

4.2.1.2. Разделы дисциплины и виды занятий для образовательных программ со сроком обучения 5 лет

Разделы	Занятия, ак.ч				
	Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа,
Раздел 1. «Комплекс упражнений на развитие гибкости»	56	-	38	-	18
Раздел 2. «Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей»	56	-	38	-	18
Раздел 3. «Комплекс упражнений на развитие силовых способностей»	60	-	40	-	20
Раздел 4. «Комплекс упражнений на развитие выносливости»	56	-	38	-	18
Раздел 5. «Комплекс упражнений на развитие координационных способностей»	56	-	38	-	18
Раздел 6. «Комплекс упражнений на развитие	60	-	40	-	20

скоростно-силовых способностей»					
Раздел 7. «Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости»	56	-	38	-	18
Итого	400	-	270	-	130

Специальная медицинская группа (СМГ)*:

На занятия в «Специальной медицинской группе» направляются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр в университете и имеющие рекомендации врача посещать учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в специальной медицинской группе (СМГ).

4.2.2. Содержание разделов дисциплины

Лекционные занятия не предусмотрены.

4.2.3. Практические занятия

4.2.3.1. Практические занятия для образовательных программ со сроком обучения 6

лет:

№ п/п	Разделы	Содержание практических занятий	Трудоемкость в ак. часах
1 семестр			
1	Раздел 1	Динамические активные упражнения: разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями и без них.	6
2	Раздел 2	Ускорения из различных исходных положений, с отягощениями различного веса и без отягощений, с изменением амплитуды движений. Быстрое реагирование на сигнал. Выполнение одиночных локальных движений с максимальной скоростью.	4
3	Раздел 3	Упражнения с внешним сопротивлением: упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, набивными мячами, гириями, на тренажерах). Упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных экспандеров, блочных устройств и т.п.). Упражнения в преодолении внешней среды (бег в гору, по песку, снегу, воде, против ветра и т.п.). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине и др.).	4
4	Раздел 4	Бег 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м. Плавание: вольный стиль - 400 м, 800 м, 1500 м; комплексное плавание 400 м.	4
5	Раздел 5	Упражнения на развитие «чувства времени», «чувства пространства», «чувства мышечных усилий». Упражнения на развитие точности силовых параметров движений. Упражнение для развития статического и динамического равновесия. Упражнения в равновесии: балансирование в различных позах (в стойке на руках).	4

№ п/п	Разделы	Содержание практических занятий	Трудоемкость в ак. часах
6	Раздел 6	Прыжки в движении: прыжки на носках (с движением вперед), прыжки на прямых ногах (с движением вперед), прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед), прыжки с высоким подниманием бедра, прыжки с подтягиванием бедер к груди, прыжки на одной ноге, прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета, прыжки на бегу с поворотом в воздухе, прыжки с разбега в длину, прыжки с разбега в высоту, прыжки с разбега в высоту через предмет.	4
7	Раздел 7	Сжимание кистью резинового экспандера (до отказа, темп 50 – 60 в мин), сгибание стопы на педальном амортизаторе (до отказа, темп 30 в мин), сгибание и разгибание рук с гантелями 2,5 – 5 кг (или другое подобное упражнение, до отказа, темп 20 – 30 в мин). Сгибание и разгибание стопы в подскоках на двух ногах (непрерывно в течении 3-5 мин), подтягивание на перекладине (до отказа, темп 8-12 в мин).	4
Итого по 1 семестру			30
2 семестр			
1	Раздел 1	Изучение исходных положений, стоек, упражнения на развитие правильной осанки, упражнения развивающие различные группы мышц, специальные гимнастические упражнения, упражнения на равновесие, музыкально-ритмические упражнения, упражнения с предметами (мячи, обручи, скакалки и др.), упражнения на взаимодействия в группе.	4
2	Раздел 2	Средства специальной физической подготовки - изучение и совершенствование техники бега, прыжков, метания, бега с препятствиями (барьерами и т.д.)	6
3	Раздел 3	Волейбол: Изучение подачи, передачи, приёма мяча. Изучение тактических приёмов, перемещений. Изучение тактики нападения и защиты. Развитие общей выносливости на базе ОФП, развитие быстроты, ловкости, подвижности суставов. Развитие силы. Развитие коммуникативных качеств и лидерских способностей. Тренировочная и соревновательная деятельность.	4
4	Раздел 4	Езда на велотренажёрах: дистанция варьируется от 1 до 50 км. Гребля на гребных тренажёрах: длина прохождения дистанции варьируется от 500 м до 160 км.	4
5	Раздел 5	Изучение технико-тактических приёмов борьбы в стойке и партере . В стойке изучение техники переводов в партер (рывком, нырком, выседом, вращением); техники сваливаний (сбиванием, скручиванием); бросков (наклоном, подворотом, поворотом, прогибом, вращением). В партере изучение техники переворотов (скручиванием, забеганием, переходом, накатом, прогибом, перекатом, разгибанием); бросков (наклоном, подворотом, прогибом, накатом); удержаний (сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом, поперек); выходов наверх (уходом вперед и назад, переходом, выседом); болевых (рычагом, ущемлением, узлом); удушающим (затягиванием спереди, зажиманием сзади).	4
6	Раздел 6	Базовые технические действия бокса. Основы тактики бокса.	4

		Изучение стоек и передвижений. Изучение передвижений различными способами (шагом, скачком, скольжением) в различных направлениях. Изучение прямых ударов руками. Применение подводящих и специально-подготовительных упражнений для обучения прямым ударам руками. Изучение боковых ударов руками. Применение подводящих и специально-подготовительных упражнений для обучения боковым ударам руками. Совершенствование ударов руками снизу. Применение подводящих и специально-подготовительных упражнений для обучения ударам руками снизу.	
7	Раздел 7	Группы начального обучения плаванию: на суше – общие развивающие упражнения, подготовительные упражнения; на воде — подготовительные упражнения для освоения с водой; изучение техники плавания на груди (дыхание в воду, движения руками, согласование движений рук и ног); изучение техники плавания кролем на спине (движения ногами, движения руками, согласование движений рук и ног).	4
Итого по 2 семестру			30
3 семестр			
1	Раздел 1	Динамические пассивные упражнения: упражнения с «самозахватом», с помощью воздействия партнёра, с преодолением внешних сопротивлением, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).	4
2	Раздел 2	Развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации движений.	4
3	Раздел 3	Упражнения на силовых тренажёрах: - упражнения для укрепления мышц спины: тяга верхнего и нижнего блоков, гиперэкстензия, Т-тяга, отведение рук; - упражнение для мышц ног: подъём на носки на тренажёре, жим платформы, сведение и разведение ног, сгибание и разгибание ног, приседания на тренажёре Смита.	6
4	Раздел 4	<u>Волейбол:</u> Тактика нападения: Индивидуальные тактические действия (выбор места, вторая передача, подача, нападающий удар).	4
5	Раздел 5	Броски наклоном в борьбе (бросок наклоном с захватом за туловище, бросок наклоном с захватом за туловище с рукой, бросок наклоном с нырком под руку с захватом за ногу снаружи и зацепом одноимённой изнутри, задняя подножка с захватом за руку, отхват изнутри с захватом за ногу, боковая подножка с захватом за руку и шею сверху). Броски подворотом «через спину» (бросок подворотом с захватом руки и шеи, бросок подворотом с захватом руки через плечо, бросок подворотом с захватом руки под плечо, бросок подворотом с захватом за руку и туловище, бросок подворотом с захватом за шею с плечом, передняя подножка с захватом за руку, подхват изнутри с захватом за руки, подхват под дальнюю ногу изнутри с захватом за руки, подхват под две ноги с захватом за руки сверху).	4
6	Раздел 6	Бокс. Атака. Удары из стойки на месте и в передвижении на один	4

		шаг (прямой удар левой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову с шагом вперёд, прямой удар левой рукой в голову с шагом назад, прямой удар правой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову с шагом вперёд, прямой удар правой рукой в голову с шагом назад, прямой удар левой рукой в туловище, прямой удар левой рукой в туловище с шагом вперёд, прямой удар левой рукой в туловище с шагом назад, прямой удар правой рукой в туловище, прямой удар правой рукой в туловище с шагом вперёд.	
7	Раздел 7	Плавание. Группы спортивного совершенствования: на суше – общая и специальная физическая подготовка пловца; на воде - совершенствование техники основного способа плавания.	4
Итого по 3 семестру			30
4 семестр			
1	Раздел 1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). ОРУ для рук и плечевого пояса. ОРУ для ног и тазового пояса.	4
2	Раздел 2	Ходьба (3 км, 5 км, 10 км). Бег. Бег на короткие дистанции - спринт (30 м, 60 м, 100 м, 200 м). Длинный спринт (300 м, 400 м, 600 м). Средняя дистанция (800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля). Длинные дистанции (3000 м, 5000 м, 10000 м).	4
3	Раздел 3	Упражнения со свободными весами: - для мышц спины, такие как тяга гантели одной рукой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, наклоны вперёд со штангой, подъём рук в стороны, жим гантелей, вертикальная тяга с грифом; - для мышц ног: приседание со штангой, становая тяга, выпады с гантелями, приседание «плие» для девушек; - для мышц груди, плеч и рук, такие как жим штанги на горизонтальной и наклонной скамье, «шраги» с гантелями, концентрированные сгибания на бицепс, французский жим, разводка гантелей, жим гантелей, жим гирь, толчок гирь, рывок гирь, поочерёдный подъём гантелей перед грудью, подъём гантелей в сторону в наклоне, разгибание рук с гантелью.	6
4	Раздел 4	<u>Волейбол:</u> Тактика защиты: Индивидуальные тактические действия (выбор места при приёме подач, при приёме нападающих ударов, при приёме мяча от блока, при блокировании, либеро); Групповые тактические действия (групповой блок, групповые действия при приёме подач, при приёме нападающего удара). Командные тактические действия (при приёме подач, при приёме нападающих ударов, страховка нападающего игрока).	4
5	Раздел 5	Борьба. Сваливания. Сбиванием (сбивание с захватом за руку, сбивание с захватом за руку и туловище, сбивание с захватом за туловище, сбивание с захватом за туловище с рукой, сбивание зацепом разноимённой ноги снаружи с обхватом руки и туловища, сбивание зацепом одноимённой ноги с захватом за руку, сбивание зацепом	4

		разноимённой ноги снаружи с захватом за руку и туловище, сбивание мельницей назад с захватом за руку и одноимённую ногу, сбивание мельницей с зацепом снаружи).	
6	Раздел 6	<p>Бокс. Основные связки из двух ударов (прямой удар левой рукой в голову – прямой удар левой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову – прямой удар левой рукой в туловище, прямой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в туловище, прямой удар правой рукой в голову – прямой удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову – боковой удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в туловище – боковой удар левой рукой в голову).</p> <p>Серии из трёх ударов (прямой удар левой рукой в голову – прямой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову - прямой удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову - прямой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову – удар снизу левой рукой в голову – боковой удар правой рукой в голову, прямой удар правой рукой в туловище - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в туловище).</p> <p>Серии из четырёх ударов (прямой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову – снизу удар левой рукой в голову – боковой удар правой рукой в голову, прямой удар правой рукой в туловище – прямой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову – снизу удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову – удар снизу правой рукой в туловище – боковой удар левой рукой в голову).</p> <p>Серии из пяти ударов (прямой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в голову – боковой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в туловище – боковой удар левой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в голову – снизу удар левой рукой в голову – боковой удар правой рукой в голову – удар снизу левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в туловище – боковой удар левой рукой в голову – удар снизу правой рукой в туловище – боковой удар правой рукой в голову – боковой удар левой рукой в голову).</p>	4
7	Раздел 7	Отжимание в стойке на руках с опорой ступнями о стену (до отказа, темп 8-12 в мин), поднимание прямых ног в висе (до отказа, темп 8-12 в мин), из положения лёжа с закреплёнными ступнями поднимание туловища (до отказа, темп 8-12 в мин), поднимание бедром груза 10 – 20 кг, стоя на одной ноге (до	4

		отказа, темп 10-15 в мин).	
Итого по 4 семестру			30
5 семестр			
1	Раздел 1	Вольные упражнения – комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции (элементарные положения рук, элементарные положения ног, смешанные упоры, седы, равновесия на ногах, равновесия на руках, передвижения, прыжки, акробатические прыжки и перевороты, перекаты и кувырки, перемахи ногами, повороты). Групповые вольные упражнения, индивидуальные вольные упражнения, спортивные вольные упражнения.	4
2	Раздел 2	Барьерный бег (60 м)	4
3	Раздел 3	Упражнения с собственным весом тела: - для мышц ног: разновидности приседаний и выпрыгиваний, подъём на носки, восхождение на степ-платформу, выпады; - для мышц спины сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и в висе (подтягивание)	4
4	Раздел 4	Баскетбол: Изучение бросков, передачи, приема мяча. Изучение техники ведения мяча и перемещений по спортивной площадке. Изучение тактических приёмов, блоков и атак. Изучение тактики нападения и защиты. Развитие общей выносливости на базе ОФП, развитие быстроты, ловкости, подвижности суставов, развитие специальной выносливости. Развитие силы. Развитие коммуникативных качеств и лидерских способностей. Тренировочная и соревновательная деятельность.	6
5	Раздел 5	Борьба. Сваливания. Скручиванием (скручивание с захватом за шею сверху и разноимённую руку снизу, скручивание с захватом за плечо и шею, скручивание с захватом за руки и обвивом изнутри, скручивание с нырком под руку, захватом за шею сверху и разноимённую ногу снаружи, скручивание мельницей за себя, скручивание мельницей с захватом за разноимённую руку, нырком под другую и выседом).	4
6	Раздел 6	Бокс. Защита от прямого удара левой рукой в голову (защита шагом назад, защита шагом вправо, защита подставкой левого плеча, защита уклоном вправо вперёд, защита шагом назад с уклоном назад, защита подставкой правой ладони с шагом назад, защита отбивом левой ладонью вправо с шагом назад, защита отбивом левым предплечьем вверх с шагом назад, защита уклоном вправо с шагом вправо, защита отбивом левым предплечьем влево с шагом вправо, защита отбивом правой ладонью влево с шагом вправо, защита выпадом вправо вперёд с подставкой левого предплечья, защита выпадом влево вперёд с подставкой правого предплечья, защита уклоном назад с отбивом левой ладонью вправо, защита выпадом вправо вперёд с уклоном вправо вперёд, защита выпадом влево вперёд с уклоном влево вперёд). Защита от прямого удара правой рукой в голову (защита шагом назад, защита шагом вправо назад, защита шагом влево, защита	4

		отбивом левой ладонью вниз с шагом назад, защита уклоном влево вперед, защита отбивом левой ладонью вправо с шагом назад, защита шагом назад с уклоном назад, защита подставкой правой ладони с шагом назад, защита подставкой левого плеча с шагом назад, защита отбивом левой ладонью вправо с шагом влево назад, защита отбивом левой ладонью вправо с шагом влево, защита отбивом левой ладонью вправо с уклоном влево назад, защита отбивом правым предплечьем в сторону вправо с шагом влево, защита уклоном влево с шагом влево, защита выпадом влево вперед с подставкой правого предплечья, защита уклоном влево вперед с выпадом влево вперед).	
7	Раздел 7	<p>Упражнения для освоения с водой:</p> <p>Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды (хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами, выпрыгивания из воды - обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками, движения руками – “полоскание белья” - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду, движения ногами - поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону)</p> <p>Упражнения для обучения дыханию (открывать глаза под водой, задерживать дыхание на вдохе, дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе, делать выдохи в воду)</p> <p>Погружение:</p> <p>— держась руками за край бассейна или специальные поручни, присесть так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения с выдохом в воду;</p> <p>— стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;</p> <p>— стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» — задержаться под водой (выдох), на «три» — выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца — вдох, погрузиться с головой в воду — выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна);</p> <p>— парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).</p> <p>Всплывание и лежание:</p> <p>— сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравновешивающих сил на тело;</p> <p>— «поплавок» — сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;</p> <p>— сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги;</p> <p>— «звездочка» — сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить</p>	4

		<p>руки и ноги в разные стороны.</p> <p>Скольжения:</p> <p>— скольжение на груди — стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды;</p> <p>— скольжение на спине — встать лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);</p> <p>— скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;</p> <p>— скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;</p> <p>— скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др.</p>	
Итого по 5 семестру			30
6 семестр			
1	Раздел 1	Статические активные упражнения – удержание определённого положения тела с растягиванием мышц за счёт сокращения мышц.	4
2	Раздел 2	Эстафетный бег Кроссовый бег	4
3	Раздел 3	Упражнения с собственным весом тела: - для мышц груди, рук, плеч: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, на кольцах, брусьях, подтягивание, упражнения на TRX-петлях (разновидность гимнастических колец), упражнения на канате	4
4	Раздел 4	<p>Баскетбол:</p> <p>Техника игры в нападении.</p> <p>Передвижение</p> <p>Прыжки (толчком двумя ногами с места и в движении, одной в движении).</p> <p>Остановки (прыжком и двумя шагами).</p> <p>Повороты (с мячом и без мяча, в опорном положении и в воздухе, вперед и назад из различных исходных положений по отношению к противнику, на любое количество градусов, на впереди и сзади стоящей ноге, повороты вперед и назад на сзади стоящей ноге на 180°, а также повороты вперед и назад на впереди стоящей ноге на 180°).</p> <p>Ловля мяча (ловля мяча одной рукой и двумя руками на различной высоте (выше головы, на уровне груди, пояса и ниже), в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке), ловля мяча, катящегося по площадке и отскочившего от неё, без сопротивления и с сопротивлением противника, ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой с поддержкой (мяч,</p>	4

		<p>остановленный одной рукой, другая рука подхватывает снизу) и без поддержки).</p> <p>Передачи мяча (передача двумя руками от груди, передача двумя руками сверху, передача двумя руками снизу, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча одной рукой сверху “крюком”).</p> <p>Броски в корзину (бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок одной рукой крюком, бросок одной рукой снизу, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу, добивание мяча).</p> <p>Ведение мяча (ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, обводка соперника с изменением высоты отскока, обводка соперника с изменением направления, обводка соперника с изменением скорости, обводка соперника с поворотом и переводом мяча).</p> <p>Финты (финт с имитацией передачи мяча, финт с имитацией броска в корзину, финты с имитацией перехода на ведение, повторный финт, двойной финт с проходом).</p>	
5	Раздел 5	<p>Борьба. Перевороты.</p> <p>Перевороты скручиванием (переворот рычагом, переворот с захватом за руку сбоку, переворот с захватом за шею из-под плеча и другой руки снизу, переворот обратным ключом, переворот со стороны головы с захватом за одну руку за плечо, другую под плечо, переворот скручиванием с захватом за предплечье изнутри, переворот скручиванием с захватом за руки и дальнейшее бедро снизу-спереди, переворот скручиванием с захватом за дальнейшее бедро изнутри и шею сверху, переворот скручиванием с захватом за шею из-под дальнего плеча, зажимая руку бедром, переворот скручиванием с захватом за предплечье изнутри, прижимая голову бедром, переворот скручиванием со скрестным захватом голеней).</p> <p>Перевороты забеганием (переворот забеганием с захватом за шею из-под плеча, переворот забеганием с захватом за шею из-под плеч, переворот забеганием с ключом и захватом за предплечье другой руки изнутри, переворот забеганием с захватом за шею из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром, переворот забеганием с ключом и захватом за дальнюю голень).</p> <p>Перевороты переходом (переворот переходом с ключом и захватом за подбородок, переворот переходом с захватом за плечо и бедро, с зацепом дальней ноги изнутри, переворот переходом ножницами и захватом за подбородок, переворот переходом ножницами с зацепом разноименной ноги сзади-изнутри).</p> <p>Перевороты перекатом (переворот с захватом за шею и туловище снизу, переворот с обратным захватом за туловище, переворот перекатом с захватом за шею с бедром, переворот перекатом с захватом за туловище сверху, переворот с обратным захватом дальнего бедра, переворот с обратным захватом за дальнейшее бедро с ближней голенью).</p> <p>Перевороты накатом (накат с захватом за туловище, накат за туловище с рукой, накат с захватом за предплечье изнутри и</p>	6

		туловище сверху). Перевороты прогибом (переворот прогибом с рычагом, переворот прогибом с захватом за плечо и шею сбоку). Перевороты разгибанием (переворот разгибанием с захватом за дальнюю руку и зацепом одноимённой ноги изнутри, переворот разгибанием с захватом за дальнюю руку рычагом и зацепом изнутри, переворот разгибанием с захватом за шею из-под дальнего плеча и зацепом ног, переворот разгибанием назад с захватом за плечо дальней руки, переворот разгибанием с зацепом ближней ноги и захватом за шею из-под дальнего плеча, переворот разгибанием с обвивом ближней ноги изнутри и захватом за дальнюю руку сверху-изнутри).	
6	Раздел 6	Бокс. Защита от прямого удара левой рукой в туловище (защита шагом назад, защита шагом вправо, защита шагом вправо с разворотом туловища влево, защита подставкой левого локтя, защита шагом назад с отбивом левой ладонью вниз, защита шагом назад с отбивом правой ладонью вниз). Защита от прямого удара правой рукой в туловище (защита шагом назад, защита шагом влево, защита подставкой левого локтя, защита шагом назад с отбивом левой ладонью вниз, защита шагом назад с отбивом правой ладонью вниз). Защита от бокового удара левой рукой в голову (защита шагом назад, защита шагом назад с подставкой левой ладони, защита шагом назад с уклоном назад, защита подставкой правого плеча, защита подставкой правого предплечья, защита нырком). Защита от бокового удара правой рукой в голову (защита шагом назад, защита шагом назад с уклоном назад, защита подставкой левого плеча, защита подставкой левого предплечья, защита подставкой правой ладони, защита нырком).	4
7	Раздел 7	Прыжки в воду (простейшие прыжки с низкого бортика ногами вниз, при увеличении высоты — с разведением рук в стороны и сгибанием ног в коленях с целью предупреждения удара о дно, спады в воду животом или грудью из положения сидя или в упоре присев на бортике и т. д.).	4
Итого по 6 семестру			30
7 семестр			
1	Раздел 1	Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувырок вперёд, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперёд из стойки на руках, кувырок назад, сед с прямыми ногами из основной стойки, кувырок назад согнувшись, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок назад через стойку, переворот в сторону, переворот вперёд с опорой головой и руками, рондат, переворот вперёд, переворот назад (фляк), курбет, сальто, сальто назад в группировке, сальто вперёд в группировке, шпагаты, мосты, равновесия, горизонтальное равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках).	4
2	Раздел 2	Прыжки в длину с разбега Тройной прыжок с разбега	4
3	Раздел 3	Упражнения с собственным весом тела: - для мышц брюшного пресса и косых мышц живота: подъём туловища из положения лёжа на спине, подъём ног к перекладине, наклоны с гантелями, разновидности подъёмов ног	4

		в упоре на руках, варианты упражнений с подъёмом туловища или ног на наклонной скамье.	
4	Раздел 4	<p>Баскетбол:</p> <p>Техника защиты.</p> <p>Техника передвижений.</p> <p>Стойка (стойка с выставленной вперёд ногой, стойка со ступнями на одной линии).</p> <p>Передвижения (бег, рывки, остановки, прыжки, передвижение приставными шагами).</p> <p>Техника овладения мячом и противодействия.</p> <p>Вырывание мяча.</p> <p>Выбивание мяча (выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении).</p> <p>Перехват мяча.</p> <p>Накрывание мяча при броске (накрывание мяча при броске в корзину, накрывание мяча сзади при броске в корзину).</p> <p>Отбивание мяча при броске в прыжке.</p> <p>Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.</p>	4
5	Раздел 5	<p>Борьба. Броски</p> <p>Броски накатом (бросок накатом с ключом и захватом за туловище сверху, бросок накатом с захватом за туловище).</p> <p>Броски прогибом (бросок с обратным захватом за туловище, бросок прогибом с захватом за туловище сзади, бросок с обратным захватом за дальнее бедро).</p> <p>Броски через спину (бросок через спину с захватом за туловище).</p> <p>Бросок наклоном (бросок наклоном с захватом за разноимённую руку и бедро сверху).</p> <p>Болевые приёмы</p> <p>Рычагом (рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо, рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом предплечья под плечо, рычаг локтя через предплечье после удержания поперёк, рычаг локтя с захватом руки между ногами, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг локтя зацепом ногой, рычаг локтя, скрещивая руки, рычаг локтя внутрь, рычаг локтя при помощи туловища сверху, рычаг колена, рычаг на два бедра).</p> <p>Узлом (узел поперёк, обратный узел, узел плеча противнику, лежащему на животе, узел ногой, узел ногами, предплечьем вниз, узел после удержания верхом, узел ноги, узел ноги ногой, узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ногой).</p> <p>Ущемлением (ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы, ущемление бицепса).</p>	6
6	Раздел 6	<p>Бокс. Защита от бокового удара левой рукой в туловище (защита шагом назад, защита подставкой правого плеча).</p> <p>Защита от бокового удара правой рукой в туловище (защита шагом назад, защита подставкой левого плеча).</p> <p>Защита от удара снизу левой рукой в голову (защита шагом назад, защита шагом назад с уклоном назад, защита подставкой левой ладони, защита подставкой обоих предплечий, защита отбивом левой ладонью вправо с шагом назад, защита шагом вправо с отбивом правой ладонью влево).</p> <p>Защита от удара снизу правой рукой в голову (защита шагом</p>	4

		<p>назад, защита шагом назад с уклоном назад, защита подставкой правой ладони, защита подставкой обоих предплечий, защита отбивом левой ладонью вправо с шагом влево назад, защита отбивом левой ладонью вправо с уклоном влево назад).</p> <p>Защита от удара снизу левой рукой в туловище (защита шагом назад, защита подставкой правого локтя, защита подставкой правого предплечья).</p> <p>Защита от удара снизу правой рукой в туловище (защита шагом назад, защита подставкой левого локтя, защита накладкой левой ладонью).</p>	
7	Раздел 7	<p>Плавание. Специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование дополнительных средств и приспособлений: с использованием опоры для обучения работе ног (держась за дорожку, бортик и др.); с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание (доски, ласты, поплавки и др.); с использованием средств и приспособлений, усложняющих плавание (различные виды гидротормозов, лопатки и др.); без использования; - по способу выполнения: в полной координации (различными способами, например, баттерфляем или кролем на груди); по элементам, упражнения по элементам подразделяются на: упражнения с помощью одних ног (различными способами и с чередованием способов); упражнения на согласование дыхания и работы ног (различными способами и с чередованием способов); упражнения с помощью одних рук (различными способами и с чередованием способов); упражнения с чередованием ног, рук и дыхания (различными способами, с чередованием способов и совмещением разных способов, например, ноги брасс, руки кроль); упражнения для изучения стартов и поворотов (различными способами); - по длине составных частей упражнения делятся на: короткие отрезки — 10, 12, 15, 25, 30, 50 и 100 м; средние отрезки — от 125 до 400 м; длинные отрезки от 425 м и более; - по интенсивности выполнения (по зонам мощности) для начинающих применяются 3 основных варианта: в полную силу (максимально); 3÷4 от максимального; 1÷2 от максимального. 	4
Итого по 7 семестру			30
8 семестр			
1	Раздел 1	Статические пассивные упражнения: удержание положения тела или отдельных его частей с помощью воздействий внешних сил – партнёра, снарядов, веса собственного тела.	4
2	Раздел 2	<p>Быстрое начало движения (резкость).</p> <p>Упражнения направленные на развитие быстроты реакции на движущийся объект.</p> <p>Реакция выбора.</p> <p>Чередование выполнения скоростных упражнений в затруднённых, обычных и облегчённых условиях. Высокий темп движений.</p>	4
3	Раздел 3	Легкоатлетические прыжковые упражнения (однократные и многократные прыжки на одной или двух ногах, прыжки через барьеры, прыжки в «глубину» с возвышения с последующим отталкиванием вверх).	4

		Упражнения в преодолении препятствий. Изометрические упражнения: упражнения в пассивном напряжении мышц (удержание груза на предплечьях рук, плечах, спине и т.п.); упражнения в активном напряжении мышц (попытка оторвать от пола штангу чрезмерного веса и др.).	
4	Раздел 4	Езда на лыжном тренажёре: длина прохождения дистанции варьируется от 800 м до 50 км. Прыжки на скакалке от 10-15 мин до 45 мин. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, настольный теннис, регбол, дартс. Круговые тренировки – последовательное выполнение упражнений на развитие выносливости.	4
5	Раздел 5	Упражнения с сохранением позы тела в статических положениях и в сочетании с перемещением на опоре, затрудняющей сохранение равновесия (передвижение по гимнастическому бревну или по рейке гимнастической скамейки на носках с различным положением рук; ходьба по горизонтально подвешенному канату и т.п.). Упражнения с сохранением статической и динамической устойчивости в условиях дополнительных помех (прохождение по гимнастической скамейке после выполнения серии кувырков или с закрытыми глазами т.п.). Специальные упражнения, направленные на раздражение вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны и круговые движения головой и туловищем, кувырки и др.) Упражнения на развитие ритмичности.	4
6	Раздел 6	Прыжки с места: прыжок на двух ногах в длину, прыжок на одной ноге в длину, прыжок на двух ногах в высоту, прыжок на одной ноге в высоту, прыжок на двух ногах с поворотом на 180 градусов, прыжок на одной ноге с поворотом на 180 градусов, прыжок на одной ноге через захваченную ногу. Прыжки с предметами и через предметы: прыжки с гантелями в руках, прыжки с гирями в руках, прыжки с набивным мячом в руках (в ногах). Прыжки через скакалку (вперёд, назад), прыжки через гимнастическую палку (захваченную руками). Прыжки через козла, прыжки через козла (коня) без опоры руками, спрыгивание с гимнастической стенке (шведской). Упражнения у опоры: отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук), опускание на прямых руках до касания грудью стенки, отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами). Прыжки на одной ноге, другая нога на гимнастической стенке, махи ногами назад, вращения у гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на стенке).	6
7	Раздел 7	Размахивания, круговые движения, повороты и др., упражнения с отягощением 20-30 кг (до отказа). Упражнения со штангой 40-60 кг (до отказа). Приседание на одной ноге с опорой рукой (до отказа). Приседание на двух ногах с грузом 30-40 кг (до отказа). Медленное продвижение с высоким подниманием коленей (до отказа). Упражнения прыжковые, в гору, по лестнице (до отказа). Вис углом (до отказа). Выполнение соревновательного	4

		упражнения с отягощением (до отказа).	
Итого по 8 семестру			30
9 семестр			
1	Раздел 1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ для туловища и шеи. ОРУ для всего тела.	4
2	Раздел 2	Общие развивающие упражнения, подвижные и спортивные игры в сочетании с гигиеническими факторами и естественными силами природы.	4
3	Раздел 3	Обучение техники выполнения упражнений с отягощениями. Упражнения, развивающие подвижность суставов, упражнения на расслабление. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие профессионально-прикладных физических и психических качеств.	4
4	Раздел 4	Техника волейбола. Стойка (основная, высокая и низкая). Перемещение по площадке (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжок, выпады). Приём мяча (приём мяча снизу с падением и перекатом в сторону на бедро и спину, падение вперёд на грудь, приём и передача мяча после перемещения, приём мяча снизу двумя руками). Передача мяча (передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, передача назад, за голову, передача мяча в сторону, передача в прыжке). Подача мяча (подача мяча верхняя прямая, подача в прыжке, планирующая подача). Нападающие удары (прямые по ходу, боковые – боком к сетке). Блокирование (индивидуальное – одиночное, групповое блокирование – двойное, тройное).	4
5	Раздел 5	Борьба. Переводы в партер. Переводы рывком (перевод рывком за руку, перевод рывком с захватом за плечо и шею сверху, перевод рывком с захватом за шею и разноимённое бедро, перевод рывком за руку с подсечкой). Переводы нырком (перевод нырком с захватом за шею и туловище, перевод нырком с захватом за туловище, перевод нырком с захватом за шею и бедро, перевод нырком с захватом за ноги). Переводы вращением «вертушки» (вертушка с захватом руки сверху, вертушка с захватом за руку снизу, перевод вертушкой с захватом за ногу). Переводы выседом (перевод выседом с захватом за бедро через руку, перевод выседом с захватом за голени сзади).	4
6	Раздел 6	Бокс. Боевая стойка (высокая стойка, низкая стойка, средняя стойка). Основные передвижения боксёра в стойке (шаг вперёд в стойке, шаг назад в стойке, шаг влево в стойке, шаг вправо в стойке, шаг-выпад влево вперёд в стойке, шаг-выпад вправо вперёд в стойке).	4
7	Раздел 7	Плавание. Учебно-тренировочные группы: на суше – общие развивающие упражнения, специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, координации и гибкости; на воде – совершенствование техники плавания кролем на груди,	6

		совершенствование техники плавания кролем на спине. Изучение техники поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Изучение техники стартовых прыжков.	
Итого по 9 семестру			30
10 семестр			
1	Раздел 1	Комбинированные упражнения в растягивании – различные варианты чередования активных и пассивных движений.	4
2	Раздел 2	Развитие физических качеств: скоростной выносливости, взрывной силы, силовой выносливости, ориентации в пространстве, равновесия, реакции на движущийся объект.	4
3	Раздел 3	Упражнения на силовых тренажёрах: - упражнения для мышц груди, плеч и рук: «кроссовер», сведение рук, сгибание и разгибание рук, упражнение на скамье Скотта, французский жим и др. - упражнения для мышц брюшного пресса и косых мышц живота: сгибание туловища, сидя на тренажёре; упражнения на наклонной скамье и римском стуле; сгибание туловища вперёд на «кроссовер».	4
4	Раздел 4	<u>Волейбол:</u> Групповые тактические действия (взаимодействие без изменения направления перемещений, взаимодействие с изменением направления перемещения, взаимодействие с перекрёстным перемещением); Командные тактические действия (нападение со второй передачи игрока передней линии, нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, нападение с первой передачи или с передачи в прыжке).	4
5	Раздел 5	Борьба. Броски прогибом (бросок прогибом с захватом за туловище с рукой, бросок прогибом с захватом за руку и туловище, бросок прогибом с захватом за руку и туловище сбоку, бросок прогибом с захватом за туловище, бросок прогибом с захватом за руки сверху, бросок прогибом с захватом за плечо и шею сверху, бросок прогибом с захватом за руку и бедро сбоку, бросок прогибом с обвивом и захватом за руку и туловище, боковая подсечка, передняя подсечка, задняя подсечка). Броски поворотом «мельница» (мельница с захватом за руку и одноимённую ногу изнутри, мельница с захватом за шею сверху и одноимённую ногу изнутри, мельница назад с захватом за одноимённое запястье снизу и разноимённое бедро снаружи, мельница с захватом за одноимённую руку снаружи и ногу).	4
6	Раздел 6	Бокс. Атака. Удары из стойки на месте и в передвижении на один шаг (прямой удар правой рукой в туловище с шагом назад, боковой удар левой рукой в голову, боковой удар левой рукой в голову с шагом вперёд, боковой удар левой рукой в голову со скачком вперёд, боковой удар правой рукой в голову, боковой удар правой рукой в голову с шагом вперёд, боковой удар левой рукой в туловище, боковой удар левой рукой в туловище с шагом вперёд, боковой удар правой рукой в туловище, боковой удар правой рукой в туловище с шагом вперёд, удар снизу левой рукой в голову, удар левой рукой в голову с шагом вперёд, удар снизу левой рукой в голову со скачком вперёд, удар снизу правой рукой	4

		в голову, удар снизу правой рукой в голову с шагом вперёд, удар снизу левой рукой в туловище, удар снизу левой рукой в туловище с шагом вперёд, удар снизу правой рукой в туловище, удар снизу правой рукой в туловище с шагом вперёд)	
7	Раздел 7	Развитие скоростных возможностей, общей и специальной скоростной выносливости. Изучение тактики прохождения дистанции в плавании.	6
Итого по 3 семестру			30

4.2.3.2. Практические занятия для образовательных программ со сроком обучения 5 лет:

№ п/п	Разделы	Содержание практических занятий	Трудоемкость в ак. часах
1 семестр			
1	Раздел 1	Динамические активные упражнения: разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями и без них. Динамические пассивные упражнения: упражнения с «самозахватом», с помощью воздействия партнёра, с преодолением внешних сопротивлением, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).	6
2	Раздел 2	Ускорения из различных исходных положений, с отягощениями различного веса и без отягощений, с изменением амплитуды движений. Быстрое реагирование на сигнал. Выполнение одиночных локальных движений с максимальной скоростью.	4
3	Раздел 3	Упражнения с внешним сопротивлением: упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, набивными мячами, гириями, на тренажёрах). Упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных экспандеров, блочных устройств и т.п.). Упражнения в преодолении внешней среды (бег в гору, по песку, снегу, воде, против ветра и т.п.). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине и др.).	4
4	Раздел 4	Бег 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м. Плавание: вольный стиль - 400 м, 800 м, 1500 м; комплексное плавание 400 м. Езда на велотренажёрах: дистанция варьируется от 1 до 50 км. Гребля на гребных тренажёрах: длина прохождения дистанции варьируется от 500 м до 160 км.	4
5	Раздел 5	Упражнения на развитие «чувства времени», «чувства пространства», «чувства мышечных усилий». Упражнения на развитие точности силовых параметров	4

		<p>движений.</p> <p>Упражнение для развития статического и динамического равновесия.</p> <p>Упражнения в равновесии: балансирование в различных позах (в стойке на руках).</p>	
6	Раздел 6	<p>Прыжки в движении: прыжки на носках (с движением вперёд), прыжки на прямых ногах (с движением вперёд), прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперёд), прыжки с высоким подниманием бедра, прыжки с подтягиванием бёдер к груди, прыжки на одной ноге, прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета, прыжки на бегу с поворотом в воздухе, прыжки с разбега в длину, прыжки с разбега в высоту, прыжки с разбега в высоту через предмет.</p>	4
7	Раздел 7	<p>Сжатие кистью резинового экспандера (до отказа, темп 50 – 60 в мин), сгибание стопы на педальном амортизаторе (до отказа, темп 30 в мин), сгибание и разгибание рук с гантелями 2,5 – 5 кг (или другое подобное упражнение, до отказа, темп 20 – 30 в мин). Сгибание и разгибание стопы в подскоках на двух ногах (непрерывно в течении 3-5 мин), подтягивание на перекладине (до отказа, темп 8-12 в мин), отжимание в стойке на руках с опорой ступнями о стену (до отказа, темп 8-12 в мин). Сгибание и разгибание стопы в подскоках на двух ногах (непрерывно в течении 3-5 мин), подтягивание на перекладине (до отказа, темп 8-12 в мин). Отжимание в стойке на руках с опорой ступнями о стену (до отказа, темп 8-12 в мин), поднимание прямых ног в висе (до отказа, темп 8-12 в мин), из положения лёжа с закреплёнными ступнями поднимание туловища (до отказа, темп 8-12 в мин), поднимание бедром груза 10 – 20 кг, стоя на одной ноге (до отказа, темп 10-15 в мин).</p>	4
Итого по 1 семестру			30
2 семестр			
1	Раздел 1	<p>Изучение исходных положений, стоек, упражнения на развитие правильной осанки, упражнения развивающие различные группы мышц, специальные гимнастические упражнения, упражнения на равновесие, музыкально-ритмические упражнения, упражнения с предметами (мячи, обручи, скакалки и др.), упражнения на взаимодействия в группе.</p>	4
2	Раздел 2	<p>Средства специальной физической подготовки - изучение и совершенствование техники бега, прыжков, метания, бега с препятствиями (барьерами и т.д.)</p>	6
3	Раздел 3	<p>Волейбол:</p> <p>Изучение подачи, передачи, приёма мяча. Изучение тактических приёмов, перемещений. Изучение тактики нападения и защиты. Развитие общей выносливости на базе ОФП, развитие быстроты, ловкости, подвижности суставов. Развитие силы. Развитие коммуникативных качеств и лидерских способностей.</p> <p>Тренировочная и соревновательная деятельность.</p>	4
4	Раздел 4	<p>Тренировка в основных упражнениях силовых видов спорта: рывок, толчок штанги, приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа, тяга спиной, рывок, толчок гирь, упражнения для</p>	4

		развития основных мышечных групп на тренажерах.	
5	Раздел 5	Изучение технико-тактических приёмов в стойке и партере. В стойке изучение техники переводов в партер (рывком, нырком, выседом, вращением); техники сваливаний (сбиванием, скручиванием); бросков (наклоном, подворотом, поворотом, прогибом, вращением). В партере изучение техники переворотов (скручиванием, забеганием, переходом, накатом, прогибом, перекатом, разгибанием); бросков (наклоном, подворотом, прогибом, накатом); удержаний (сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом, поперек); выходов наверх (уходом вперед и назад, переходом, выседом); болевых (рычагом, ущемлением, узлом); удушающим (затягиванием спереди, зажиманием сзади).	4
6	Раздел 6	Базовые технические действия бокса. Основы тактики бокса. Изучение стоек и передвижений. Изучение передвижений различными способами (шагом, скачком, скольжением) в различных направлениях. Изучение прямых ударов руками. Применение подводящих и специально-подготовительных упражнений для обучения прямым ударам руками. Изучение боковых ударов руками. Применение подводящих и специально-подготовительных упражнений для обучения боковым ударам руками. Совершенствование ударов руками снизу. Применение подводящих и специально-подготовительных упражнений для обучения ударам руками снизу.	4
7	Раздел 7	Группы начального обучения: на суше – общие развивающие упражнения, подготовительные упражнения; на воде — подготовительные упражнения для освоения с водой; изучение техники плавания на груди (дыхание в воду, движения руками, согласование движений рук и ног); изучение техники плавания кролем на спине (движения ногами, движения руками, согласование движений рук и ног).	4
Итого по 2 семестру			30
3 семестр			
1	Раздел 1	Строевые упражнения. Перемена направления движения (движение в обход, движение по диагонали, движение противходом, движение змейкой, движение по спирали, движение открытой петлёй).	4
2	Раздел 2	Развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации движений.	4
3	Раздел 3	<u>Волейбол:</u> Тактика нападения: Индивидуальные тактические действия (выбор места, вторая передача, подача, нападающий удар).	6
4	Раздел 4	Упражнения на силовых тренажёрах: - упражнения для укрепления мышц спины: тяга верхнего и нижнего блоков, гиперэкстензия, Т-тяга, отведение рук; - упражнение для мышц ног: подъём на носки на тренажёре, жим платформы, сведение и разведение ног, сгибание и разгибание ног, приседания на тренажёре Смита.	4
5	Раздел 5	Броски наклоном (бросок наклоном с захватом за туловище, бросок наклоном с захватом за туловище с рукой, бросок наклоном с нырком под руку с захватом за ногу снаружи и	4

		зацепом одноимённой изнутри, задняя подножка с захватом за руку, отхват изнутри с захватом за ногу, боковая подножка с захватом за руку и шею сверху). Броски подворотом «через спину» (бросок подворотом с захватом руки и шеи, бросок подворотом с захватом руки через плечо, бросок подворотом с захватом руки под плечо, бросок подворотом с захватом за руку и туловище, бросок подворотом с захватом за шею с плечом, передняя подножка с захватом за руку, подхват изнутри с захватом за руки, подхват под дальнюю ногу изнутри с захватом за руки, подхват под две ноги с захватом за руки сверху).	
6	Раздел 6	Атака. Удары из стойки на месте и в передвижении на один шаг (прямой удар левой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову с шагом вперёд, прямой удар левой рукой в голову с шагом назад, прямой удар правой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову с шагом вперёд, прямой удар правой рукой в голову с шагом назад, прямой удар левой рукой в туловище, прямой удар левой рукой в туловище с шагом вперёд, прямой удар левой рукой в туловище с шагом назад, прямой удар правой рукой в туловище, прямой удар правой рукой в туловище с шагом вперёд).	4
7	Раздел 7	Группы спортивного совершенствования: на суше – общая и специальная физическая подготовка пловца; на воде - совершенствование техники основного способа плавания.	4
Итого по 3 семестру			30
4 семестр			
1	Раздел 1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). ОРУ для рук и плечевого пояса. ОРУ для ног и тазового пояса. ОРУ для туловища и шеи. ОРУ для всего тела.	4
2	Раздел 2	Ходьба (3 км, 5 км, 10 км). Бег. Бег на короткие дистанции - спринт (30 м, 60 м, 100 м, 200 м). Длинный спринт (300 м, 400 м, 600 м). Средняя дистанция (800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля). Длинные дистанции (3000 м, 5000 м, 10000 м).	4
3	Раздел 3	<u>Волейбол:</u> Тактика защиты: Индивидуальные тактические действия (выбор места при приёме подач, при приёме нападающих ударов, при приёме мяча от блока, при блокировании, либеро); Групповые тактические действия (групповой блок, групповые действия при приёме подач, при приёме нападающего удара). Командные тактические действия (при приёме подач, при приёме нападающих ударов, страховка нападающего игрока).	6
4	Раздел 4	Упражнения со свободными весами: - для мышц спины, такие как тяга гантели одной рукой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, наклоны вперёд со штангой, подъём рук в стороны, жим гантелей, вертикальная тяга с грифом; - для мышц ног: приседание со штангой, становая тяга, выпады с гантелями, приседание «плие» для девушек;	4

		- для мышц груди, плеч и рук, такие как жим штанги на горизонтальной и наклонной скамье, «шраги» с гантелями, концентрированные сгибания на бицепс, французский жим, разводка гантелей, жим гантелей, жим гирь, толчок гирь, рывок гирь, поочерёдный подъём гантелей перед грудью, подъём гантелей в сторону в наклоне, разгибание рук с гантелью.	
5	Раздел 5	Сваливания. Сбиванием (сбивание с захватом за руку, сбивание с захватом за руку и туловище, сбивание с захватом за туловище, сбивание с захватом за туловище с рукой, сбивание зацепом разноимённой ноги снаружи с обхватом руки и туловища, сбивание зацепом одноимённой ноги с захватом за руку, сбивание зацепом разноимённой ноги снаружи с захватом за руку и туловище, сбивание мельницей назад с захватом за руку и одноимённую ногу, сбивание мельницей с зацепом снаружи).	4
6	Раздел 6	Основные связки из двух ударов (прямой удар левой рукой в голову – прямой удар левой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову – прямой удар левой рукой в туловище, прямой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в туловище, прямой удар правой рукой в голову – прямой удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову – боковой удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в туловище – боковой удар левой рукой в голову). Серии из трёх ударов (прямой удар левой рукой в голову – прямой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову - прямой удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову - прямой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову – боковой удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову – удар снизу левой рукой в голову – боковой удар правой рукой в голову, прямой удар правой рукой в туловище - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в туловище). Серии из четырёх ударов (прямой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову – снизу удар левой рукой в голову – боковой удар правой рукой в голову, прямой удар правой рукой в туловище – прямой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову –снизу удар левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову – удар снизу правой рукой в туловище – боковой удар левой рукой в голову). Серии из пяти ударов (прямой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в голову – боковой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в туловище – боковой удар	4

		левой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову – прямой удар правой рукой в голову – снизу удар левой рукой в голову – боковой удар правой рукой в голову – удар снизу левой рукой в голову, прямой удар правой рукой в туловище – боковой удар левой рукой в голову – удар снизу правой рукой в туловище – боковой удар правой рукой в голову – боковой удар левой рукой в голову).	
7	Раздел 7	Общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах, на местности, элементы художественной гимнастики). Подготовительные упражнения: Имитационные упражнения: Упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног). Имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления). Имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине).	4
Итого по 4 семестру			30
5 семестр			
1	Раздел 1	Вольные упражнения – комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции (элементарные положения рук, элементарные положения ног, смешанные упоры, седы, равновесия на ногах, равновесия на руках, передвижения, прыжки, акробатические прыжки и перевороты, перекаты и кувырки, перемахи ногами, повороты). Групповые вольные упражнения, индивидуальные вольные упражнения, спортивные вольные упражнения.	4
2	Раздел 2	Барьерный бег (60 м)	4
3	Раздел 3	Баскетбол: Изучение бросков, передачи, приема мяча. Изучение техники ведения мяча и перемещений по спортивной площадке. Изучение тактических приёмов, блоков и атак. Изучение тактики нападения и защиты. Развитие общей выносливости на базе ОФП, развитие быстроты, ловкости, подвижности суставов, развитие специальной выносливости. Развитие силы. Развитие коммуникативных качеств и лидерских способностей. Тренировочная и соревновательная деятельность.	4
4	Раздел 4	Упражнения с собственным весом тела: - для мышц ног: разновидности приседаний и выпрыгиваний, подъем на носки, восхождение на степ-платформу, выпады; - для мышц спины сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и в вися (подтягивание)	6
5	Раздел 5	Сваливания. Скручиванием (скручивание с захватом за шею сверху и	4

		разноимённую руку снизу, скручивание с захватом за плечо и шею, скручивание с захватом за руки и обвивом изнутри, скручивание с нырком под руку, захватом за шею сверху и разноимённую ногу снаружи, скручивание мельницей за себя, скручивание мельницей с захватом за разноимённую руку, нырком под другую и выседом).	
6	Раздел 6	<p>Защита от прямого удара левой рукой в голову (защита шагом назад, защита шагом вправо, защита подставкой левого плеча, защита уклоном вправо вперёд, защита шагом назад с уклоном назад, защита подставкой правой ладони с шагом назад, защита отбивом левой ладонью вправо с шагом назад, защита отбивом левым предплечьем вверх с шагом назад, защита уклоном вправо с шагом вправо, защита отбивом левым предплечьем влево с шагом вправо, защита отбивом правой ладонью влево с шагом вправо, защита выпадом вправо вперёд с подставкой левого предплечья, защита выпадом влево вперёд с подставкой правого предплечья, защита уклоном назад с отбивом левой ладонью вправо, защита выпадом вправо вперёд с уклоном вправо вперёд, защита выпадом влево вперёд с уклоном влево вперёд).</p> <p>Защита от прямого удара правой рукой в голову (защита шагом назад, защита шагом вправо назад, защита шагом влево, защита отбивом левой ладонью вниз с шагом назад, защита уклоном влево вперёд, защита отбивом левой ладонью вправо с шагом назад, защита шагом назад с уклоном назад, защита подставкой правой ладони с шагом назад, защита подставкой левого плеча с шагом назад, защита отбивом левой ладонью вправо с шагом влево назад, защита отбивом левой ладонью вправо с шагом влево, защита отбивом левой ладонью вправо с уклоном влево назад, защита отбивом правым предплечьем в сторону вправо с шагом влево, защита уклоном влево с шагом влево, защита выпадом влево вперёд с подставкой правого предплечья, защита уклоном влево вперёд с выпадом влево вперёд).</p>	4
7	Раздел 7	<p>Упражнения для освоения с водой:</p> <p>Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды (хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами, выпрыгивания из воды - обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками, движения руками – “полоскание белья” - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду, движения ногами - поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону)</p> <p>Упражнения для обучения дыханию (открывать глаза под водой, задерживать дыхание на вдохе, дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе, делать выдохи в воду)</p> <p>Погружение: — держась руками за край бассейна или специальные поручни, присесть так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения с выдохом в воду;</p>	4

		<p>— стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;</p> <p>— стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» — задержаться под водой (выдох), на «три» — выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца — вдох, погрузиться с головой в воду — выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна);</p> <p>— парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).</p> <p>Всплывание и лежание:</p> <p>— сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравнивающих сил на тело;</p> <p>— «поплавок» — сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;</p> <p>— сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги;</p> <p>— «звездочка» — сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны.</p> <p>Скольжения:</p> <p>— скольжение на груди — стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды;</p> <p>— скольжение на спине — встать лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);</p> <p>— скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;</p> <p>— скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;</p> <p>— скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др.</p>	
Итого по 5 семестру			30
6 семестр			
1	Раздел 1	<p>Прикладные упражнения.</p> <p>Ходьба (обычным «походным» и строевым шагом, на носка, пятках, наружных и внутренних сводах стопы, перекатом с пятки на носок и наоборот, приставными, скрестными шагами, в приседе, полуприседе, высоко поднимая колено согнутой ноги, выпадами).</p> <p>Бег (обычный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлёстываем голени назад, бег с подниманием прямых ног</p>	4

		<p>вперёд, в сторону и назад, бег скрестным шагом вперёд и в сторону и др.)</p> <p>Упражнения в равновесии (на месте: все виды стоек от обычной на двух ногах до самой необычной на одном колене, повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми или закрытыми глазами, переходы из высокого положения в более низкое, в положение лёжа и наоборот; упражнения в движении: все разновидности ходьбы и бега, танцевальных шагов с различными движениями руками, головой и туловищем, с остановками, поворотами, наклонами, преодолением препятствий, подбрасыванием и ловлей предметов и т.п. В качестве препятствий могут служить различные предметы, набивные мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки и др. Способами преодоления препятствия могут быть перешагивания, перепрыгивания, переползания и пролезания и т.п.).</p> <p>Упражнения в лазании (лазание в смешанных висах и упорах, лазание в простых висах или упорах, лазание с остановками «завязывание на канате», лазание с грузом или партнёром на плечах, групповое лазание, перелезания и преодоление препятствий, лазание в вертикальном, горизонтальном и наклонном направлениях, лазание в три приёма, лазание в два приёма, лазание в простом висяе).</p> <p>Упражнения в метании и ловле (метание на дальность, метание в цель, метание по движущемуся предмету, подбрасывание и ловля, перебрасывание, жонглирование).</p> <p>Упражнения в поднимании и переноске груза (передача набивных мячей, переноска набивных мячей, переноска гимнастических снарядов, переноса одного двумя: переноска сидящего на руках, переноска сидящего на руках с опорой спиной, переноска с поддержанием под руки и колени, переноска сидящего на взаимно сцепленных руках, переноска с поддержкой под ноги и спину; переноска одного одним: переноска сидящего верхом на спине, переноска на плечах, переноска с поддержкой двумя руками, переноска с поддержкой одной рукой, переноска лежащего на одном плече).</p> <p>Упражнения в переползании (переползание в упоре стоя согнувшись ноги врозь, переползание в упоре стоя на коленях, переползание в упоре стоя на коленях с опорой на предплечья, переползание на боку, переползание по-пластунски, переползание по-пластунски при помощи обеих рук и одной ноги или одной руки и обеих ног, переползание с партнёром на спине, переползание с грузом).</p> <p>Простые прыжки (прыжки на месте, в высоту, в длину, в глубину, с подкидного мостика, в «окно», через короткую и длинную скакалку).</p>	
2	Раздел 2	<p>Эстафетный бег</p> <p>Кроссовый бег</p>	4
3	Раздел 3	<p>Баскетбол:</p> <p>Техника игры в нападении.</p> <p>Передвижение</p> <p>Прыжки (толчком двумя ногами с места и в движении, одной в движении).</p>	4

		<p>Остановки (прыжком и двумя шагами).</p> <p>Повороты (с мячом и без мяча, в опорном положении и в воздухе, вперед и назад из различных исходных положений по отношению к противнику, на любое количество градусов, напереди и сзади стоящей ноге, повороты вперед и назад на сзади стоящей ноге на 180°, а также повороты вперед и назад напереди стоящей ноге на 180°).</p> <p>Ловля мяча (ловля мяча одной рукой и двумя руками на различной высоте (выше головы, на уровне груди, пояса и ниже), в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке), ловля мяча, катящегося по площадке и отскочившего от неё, без сопротивления и с сопротивлением противника, ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой с поддержкой (мяч, остановленный одной рукой, другая рука подхватывает снизу) и без поддержки).</p> <p>Передачи мяча (передача двумя руками от груди, передача двумя руками сверху, передача двумя руками снизу, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча одной рукой сверху “крюком”).</p> <p>Броски в корзину (бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок одной рукой крюком, бросок одной рукой снизу, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу, добивание мяча).</p> <p>Ведение мяча (ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, обводка соперника с изменением высоты отскока, обводка соперника с изменением направления, обводка соперника с изменением скорости, обводка соперника с поворотом и переводом мяча).</p> <p>Финты (финт с имитацией передачи мяча, финт с имитацией броска в корзину, финты с имитацией перехода на ведение, повторный финт, двойной финт с проходом).</p>	
4	Раздел 4	<p>Упражнения с собственным весом тела:</p> <p>- для мышц груди, рук, плеч: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, на кольцах, брусьях, подтягивание, упражнения на TRX-петлях (разновидность гимнастических колец), упражнения на канате;</p>	4
5	Раздел 5	<p>Перевороты.</p> <p>Перевороты скручиванием (переворот рычагом, переворот с захватом за руку сбоку, переворот с захватом за шею из-под плеча и другой руки снизу, переворот обратным ключом, переворот со стороны головы с захватом за одну руку за плечо, другую под плечо, переворот скручивание с захватом за предплечье изнутри, переворот скручиванием с захватом за руки и дальнее бедро снизу-спереди, переворот скручиванием с захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху, переворот скручивание с захватом за шею из-под дальнего плеча, зажимая руку бедром, переворот скручиванием с захватом за предплечье изнутри, прижимая голову бедром, переворот скручиванием со скрестным захватом голеней).</p> <p>Перевороты забеганием (переворот забеганием с захватом за шею из-под плеча, переворот забеганием с захватом за шею из-под плеч, переворот забеганием с ключом и захватом за предплечье</p>	6

		<p>другой руки изнутри, переворот забеганием с захватом за шею из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром, переворот забеганием с ключом и захватом за дальнюю голень).</p> <p>Перевороты переходом (переворот переходом с ключом и захватом за подбородок, переворот переходом с захватом за плечо и бедро, с зацепом дальней ноги изнутри, переворот переходом ножницами и захватом за подбородок, переворот переходом ножницами с зацепом разноимённой ноги сзади-изнутри).</p> <p>Перевороты перекатом (переворот с захватом за шею и туловище снизу, переворот с обратным захватом за туловище, переворот перекатом с захватом за шею с бедром, переворот перекатом с захватом за туловище сверху, переворот с обратным захватом дальнего бедра, переворот с обратным захватом за дальнейшее бедро с ближней голенью).</p> <p>Перевороты накатом (накат с захватом за туловище, накат за туловище с рукой, накат с захватом за предплечье изнутри и туловище сверху).</p> <p>Перевороты прогибом (переворот прогибом с рычагом, переворот прогибом с захватом за плечо и шею сбоку).</p> <p>Перевороты разгибанием (переворот разгибанием с захватом за дальнюю руку и зацепом одноимённой ноги изнутри, переворот разгибанием с захватом за дальнюю руку рычагом и зацепом изнутри, переворот разгибанием с захватом за шею из-под дальнего плеча и зацепом ног, переворот разгибанием назад с захватом за плечо дальней руки, переворот разгибанием с зацепом ближней ноги и захватом за шею из-под дальнего плеча, переворот разгибанием с обвивом ближней ноги изнутри и захватом за дальнюю руку сверху-изнутри).</p>	
6	Раздел 6	<p>Защита от прямого удара левой рукой в туловище (защита шагом назад, защита шагом вправо, защита шагом вправо с разворотом туловища влево, защита подставкой левого локтя, защита шагом назад с отбивом левой ладонью вниз, защита шагом назад с отбивом правой ладонью вниз).</p> <p>Защита от прямого удара правой рукой в туловище (защита шагом назад, защита шагом влево, защита подставкой левого локтя, защита шагом назад с отбивом левой ладонью вниз, защита шагом назад с отбивом правой ладонью вниз).</p> <p>Защита от бокового удара левой рукой в голову (защита шагом назад, защита шагом назад с подставкой левой ладони, защита шагом назад с уклоном назад, защита подставкой правого плеча, защита подставкой правого предплечья, защита нырком).</p> <p>Защита от бокового удара правой рукой в голову (защита шагом назад, защита шагом назад с уклоном назад, защита подставкой левого плеча, защита подставкой левого предплечья, защита подставкой правой ладони, защита нырком).</p>	4
7	Раздел 7	<p>Прыжки в воду (простейшие прыжки с низкого бортика ногами вниз, при увеличении высоты — с разведением рук в стороны и сгибанием ног в коленях с целью предупреждения удара о дно, спады в воду животом или грудью из положения сидя или в упоре присев на бортике и т. д.).</p>	4
Итого по 6 семестру			30

7 семестр			
1	Раздел 1	Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувырок вперёд, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперёд из стойки на руках, кувырок назад, сед с прямыми ногами из основной стойки, кувырок назад согнувшись, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок назад через стойку, переворот в сторону, переворот вперёд с опорой головой и руками, рондат, переворот вперёд, переворот назад (фляк), курбет, сальто, сальто назад в группировке, сальто вперёд в группировке, шпагаты, мосты, равновесия, горизонтальное равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках).	4
2	Раздел 2	Прыжки в длину с разбега Тройной прыжок с разбега	4
3	Раздел 3	Баскетбол: Техника защиты. Техника передвижений. Стойка (стойка с выставленной вперёд ногой, стойка со ступнями на одной линии). Передвижения (бег, рывки, остановки, прыжки, передвижение приставными шагами). Техника овладения мячом и противодействия. Вырывание мяча. Выбивание мяча (выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении). Перехват мяча. Накрывание мяча при броске (накрывание мяча при броске в корзину, накрывание мяча сзади при броске в корзину). Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	4
4	Раздел 4	Упражнения с собственным весом тела: - для мышц брюшного пресса и косых мышц живота: подъём туловища из положения лёжа на спине, подъём ног к перекладине, наклоны с гантелями, разновидности подъёмов ног в упоре на руках, варианты упражнений с подъёмом туловища или ног на наклонной скамье.	4
5	Раздел 5	Броски Броски накатом (бросок накатом с ключом и захватом за туловище сверху, бросок накатом с захватом за туловище). Броски прогибом (бросок с обратным захватом за туловище, бросок прогибом с захватом за туловище сзади, бросок с обратным захватом за дальнее бедро). Броски через спину (бросок через спину с захватом за туловище). Бросок наклоном (бросок наклоном с захватом за разноимённую руку и бедро сверху). Болевые приёмы Рычагом (рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо, рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом предплечья под плечо, рычаг локтя через предплечье после удержания поперёк, рычаг локтя с захватом руки между ногами, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг локтя зацепом ногой, рычаг локтя, скрещивая руки, рычаг локтя внутрь, рычаг локтя при помощи туловища сверху, рычаг колена, рычаг на два бедра).	4

		Узлом (узел поперёк, обратный узел, узел плеча противнику, лежащему на животе, узел ногой, узел ногами, предплечьем вниз, узел после удержания верхом, узел ноги, узел ноги ногой, узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ногой). Ущемлением (ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы, ущемление бицепса).	
6	Раздел 6	Защита от бокового удара левой рукой в туловище (защита шагом назад, защита подставкой правого плеча). Защита от бокового удара правой рукой в туловище (защита шагом назад, защита подставкой левого плеча). Защита от удара снизу левой рукой в голову (защита шагом назад, защита шагом назад с уклоном назад, защита подставкой левой ладони, защита подставкой обоих предплечий, защита отбивом левой ладонью вправо с шагом назад, защита шагом вправо с отбивом правой ладонью влево). Защита от удара снизу правой рукой в голову (защита шагом назад, защита шагом назад с уклоном назад, защита подставкой правой ладони, защита подставкой обоих предплечий, защита отбивом левой ладонью вправо с шагом влево назад, защита отбивом левой ладонью вправо с уклоном влево назад). Защита от удара снизу левой рукой в туловище (защита шагом назад, защита подставкой правого локтя, защита подставкой правого предплечья). Защита от удара снизу правой рукой в туловище (защита шагом назад, защита подставкой левого локтя, защита накладкой левой ладонью).	6
7	Раздел 7	Специальные упражнения: - использование дополнительных средств и приспособлений: с использованием опоры для обучения работе ног (держась за дорожку, бортик и др.); с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание (доски, ласты, поплавки и др.); с использованием средств и приспособлений, усложняющих плавание (различные виды гидротормозов, лопатки и др.); без использования; - по способу выполнения: в полной координации (различными способами, например, баттерфляем или кролем на груди); по элементам, упражнения по элементам подразделяются на: упражнения с помощью одних ног (различными способами и с чередованием способов); упражнения на согласование дыхания и работы ног (различными способами и с чередованием способов); упражнения с помощью одних рук (различными способами и с чередованием способов); упражнения с чередованием ног, рук и дыхания (различными способами, с чередованием способов и совмещением разных способов, например, ноги брасс, руки кроль); упражнения для изучения стартов и поворотов (различными способами); - по длине составных частей упражнения делятся на: короткие отрезки — 10, 12, 15, 25, 30, 50 и 100 м; средние отрезки — от 125 до 400 м; длинные отрезки от 425 м и более; - по интенсивности выполнения (по зонам мощности) для начинающих применяются 3 основных варианта: в полную силу (максимально); 3÷4 от максимального; 1÷2 от максимального.	4

Итого по 7 семестру			30
8 семестр			
1	Раздел 1	Статические активные упражнения – удержание определённого положения тела с растягиванием мышц за счёт сокращения мышц. Статические пассивные упражнения: удержание положения тела или отдельных его частей с помощью воздействий внешних сил – партнёра, снарядов, веса собственного тела. Комбинированные упражнения в растягивании – различные варианты чередования активных и пассивных движений.	4
2	Раздел 2	Быстрое начало движения (резкость). Упражнения направленные на развитие быстроты реакции на движущийся объект. Реакция выбора. Чередование выполнения скоростных упражнений в затруднённых, обычных и облегчённых условиях. Высокий темп движений.	4
3	Раздел 3	Легкоатлетические прыжковые упражнения (однократные и многократные прыжки на одной или двух ногах, прыжки через барьеры, прыжки в «глубину» с возвышения с последующим отталкиванием вверх). Упражнения в преодолении препятствий. Изометрические упражнения: упражнения в пассивном напряжении мышц (удержание груза на предплечьях рук, плечах, спине и т.п.); упражнения в активном напряжении мышц (попытка оторвать от пола штангу чрезмерного веса и др.).	4
4	Раздел 4	Езда на лыжном тренажёре: длина прохождения дистанции варьируется от 800 м до 50 км. Прыжки на скакалке от 10-15 мин до 45 мин. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, настольный теннис, регбол, дартс. Круговые тренировки – последовательное выполнение упражнений на развитие выносливости.	4
5	Раздел 5	Упражнения с сохранением позы тела в статических положениях и в сочетании с перемещением на опоре, затрудняющей сохранение равновесия (передвижение по гимнастическому бревну или по рейке гимнастической скамейки на носках с различным положением рук; ходьба по горизонтально подвешенному канату и т.п.). Упражнения с сохранением статической и динамической устойчивости в условиях дополнительных помех (прохождение по гимнастической скамейке после выполнения серии кувырков или с закрытыми глазами т.п.). Специальные упражнения, направленные на раздражение вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны и круговые движения головой и туловищем, кувырки и др.) Упражнения на развитие ритмичности.	4
6	Раздел 6	Прыжки с места: прыжок на двух ногах в длину, прыжок на одной ноге в длину, прыжок на двух ногах в высоту, прыжок на одной ноге в высоту, прыжок на двух ногах с поворотом на 180 градусов, прыжок на одной ноге с поворотом на 180 градусов, прыжок на одной ноге через захваченную ногу.	6

		<p>Прыжки с предметами и через предметы: прыжки с гантелями в руках, прыжки с гириями в руках, прыжки с набивным мячом в руках (в ногах).</p> <p>Прыжки через скакалку (вперёд, назад), прыжки через гимнастическую палку (захваченную руками).</p> <p>Прыжки через козла, прыжки через козла (коня) без опоры руками, спрыгивание с гимнастической стенке (шведской).</p> <p>Упражнения у опоры: отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук), опускание на прямых руках до касания грудью стенки, отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами).</p> <p>Прыжки на одной ноге, другая нога на гимнастической стенке, махи ногами назад, вращения у гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на стенке).</p>	
7	Раздел 7	<p>Размахивания, круговые движения, повороты и др., упражнения с отягощением 20-30 кг (до отказа).</p> <p>Упражнения со штангой 40-60 кг (до отказа). Приседание на одной ноге с опорой рукой (до отказа). Приседание на двух ногах с грузом 30-40 кг (до отказа).</p> <p>Медленное продвижение с высоким подниманием коленей (до отказа). Упражнения прыжковые, в гору, по лестнице (до отказа).</p> <p>Вис углом (до отказа). Выполнение соревновательного упражнения с отягощением (до отказа).</p>	4
Итого по 8 семестру			30
9 семестр			
1	Раздел 1	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Построения (построение в шеренгу, построение в колонну, построение в круг).</p> <p>Строевые приёмы на месте (равняйся, смирно, вольно, правой/левой – вольно, отставить, нале-во, напра-во, кру-гом).</p> <p>Перестроения на месте (перестроение из одной шеренги в две, перестроение из одной шеренги в три, перестроение из шеренги «уступами», перестроение из одной колонны в три «уступами»).</p> <p>Способы передвижения (ходьба на месте, переход с ходьбы на месте к движению, прекращение движения, ходьба, строевой шаг, изменение длины шага и скорости движения, переход с шага на бег и обратно).</p>	4
2	Раздел 2	<p>Общие развивающие упражнения, подвижные и спортивные игры в сочетании с гигиеническими факторами и естественными силами природы.</p>	4
3	Раздел 3	<p>Техника волейбола.</p> <p>Стойка (основная, высокая и низкая).</p> <p>Перемещение по площадке (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжок, выпады).</p> <p>Приём мяча (приём мяча снизу с падением и перекатом в сторону на бедро и спину, падение вперёд на грудь, приём и передача мяча после перемещения, приём мяча снизу двумя руками).</p> <p>Передача мяча (передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, передача назад, за голову, передача мяча в сторону, передача в прыжке).</p> <p>Подача мяча (подача мяча верхняя прямая, подача в прыжке, планирующая подача).</p>	4

		Нападающие удары (прямые по ходу, боковые – боком к сетке). Блокирование (индивидуальное – одиночное, групповое блокирование – двойное, тройное).	
4	Раздел 4	Обучение техники выполнения упражнений с отягощениями. Упражнения, развивающие подвижность суставов, упражнения на расслабление. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие профессионально-прикладных физических и психических качеств.	4
5	Раздел 5	Переводы в партер. Переводы рывком (перевод рывком за руку, перевод рывком с захватом за плечо и шею сверху, перевод рывком с захватом за шею и разноимённое бедро, перевод рывком за руку с подсечкой). Переводы нырком (перевод нырком с захватом за шею и туловище, перевод нырком с захватом за туловище, перевод нырком с захватом за шею и бедро, перевод нырком с захватом за ноги). Переводы вращением «вертушки» (вертушка с захватом руки сверху, вертушка с захватом за руку снизу, перевод вертушкой с захватом за ногу). Переводы выседом (перевод выседом с захватом за бедро через руку, перевод выседом с захватом за голени сзади).	4
6	Раздел 6	Боевая стойка (высокая стойка, низкая стойка, средняя стойка). Основные передвижения боксёра в стойке (шаг вперёд в стойке, шаг назад в стойке, шаг влево в стойке, шаг вправо в стойке, шаг- выпад влево вперёд в стойке, шаг-выпад вправо вперёд в стойке).	4
7	Раздел 7	Учебно-тренировочные группы: на суше – общие развивающие упражнения, специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, координации и гибкости; на воде - совершенствование техники плавания кролем на груди, совершенствование техники плавания кролем на спине. Изучение техники поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Изучение техники стартовых прыжков.	6
Итого по 9 семестру			30

Специальная медицинская группа (СМГ)*:

Лечебная гимнастика: система унифицированной, регламентированной, общефизической, функциональной тренировки по четырём блокам адаптивной направленности (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация). Упражнения на тренажёрах, циклические передвижения используя регламентированные режимы дыхания, специальные силовые упражнения, упражнения на подвижность суставов, упражнения на расслабление различных групп мышц.

4.2.4. Лабораторные работы

Лабораторные работы не предусмотрены.

4.2.5. Курсовая работа (проект)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Оценочные средства для текущего и промежуточного контроля успеваемости Нормативы испытаний (тестов) для студентов 1 курса

№	Тесты	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	13
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	9	11	13	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	-	-	-	9	11	13
3.	Поднимание прямых ног к перекладине (количество раз)	9	11	13	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	30	35	40
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	225	230	160	165	170

Нормативы испытаний (тестов) для студентов 2 курса

№	Тесты	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	14	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	12	14
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	12	14	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	-	-	-	10	12	14
3.	Поднимание прямых ног к перекладине (количество раз)	10	12	14	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	35	40	45
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	225	230	235	165	170	175

Нормативы испытаний (тестов) для студентов 3 курса

№	Тесты	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	15
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	-	-	-	11	13	15
3.	Поднимание прямых ног к перекладине (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	40	45	50
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	235	240	170	175	180

Нормативы испытаний (тестов) для студентов 4 курса

№	Тесты	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	15
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	-	-	-	11	13	15
3.	Поднимание прямых ног к перекладине (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	40	45	50
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	235	240	170	175	180

Нормативы испытаний (тестов) для студентов 5 курса

№	Тесты	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	15
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	-	-	-	11	13	15
3.	Поднимание прямых ног к перекладине (количество раз)	11	13	15	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	40	45	50
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	235	240	170	175	180

Нормативы испытаний (тестов) для студентов специальной медицинской группы (СМГ)

№	Тесты	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	4	6	8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	-	-	-	4	6	8
3.	Поднимание прямых ног к перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	20	25	30
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	220	225	150	155	160

*На занятиях в «Специальной медицинской группе» обучающиеся выполняют те контрольные испытания (тесты), для выполнения которых нет медицинских противопоказаний и рекомендованы врачами с учётом характера и степени выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей студента.

5.2. Контрольные испытания для проведения промежуточной аттестации:

Контрольное испытание (тест) №1

Подтягивание из виса на высокой перекладине/ подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

1. Правильное представление о технике подтягивания на высокой перекладине.
2. Техника выполнения подтягивания на высокой перекладине.
3. Грубые, значительные и незначительные ошибки при выполнении подтягивания на высокой перекладине.

Описание: Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течении 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществлялось рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).

1. Правильное представление о технике подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине.
2. Техника выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине.
3. Грубые, значительные и незначительные ошибки при выполнении подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине.

Описание: Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см. Для того чтобы занять исходное положение, студент подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник преподавателя, подставляет опору под ноги студентки. После этого студентка выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения студентка подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнять упражнение. При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- подбородок ниже грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

Контрольное испытание (тест) №2

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/ сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки).

1. Правильное представление о технике сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.
2. Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.
3. Грубые, значительные и незначительные ошибки при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

Описание: Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Студент, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение теста. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши).

1. Правильное представление о технике сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях.
2. Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях.
3. Грубые, значительные и незначительные ошибки при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях.

Описание: Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях выполняется из исходного положения: упор на прямых руках. Студент, сгибая руки, опускается в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- согнутая спина;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- разведение локтей.

Контрольное испытание (тест) №3

Поднимание туловища из положения, лёжа на спине/ поднимание прямых ног к перекладине

Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (девушки)

1. Правильное представление о технике поднимания туловища из положения, лёжа на спине.
2. Техника выполнения поднимания туловища из положения, лёжа на спине.
3. Грубые, значительные и незначительные ошибки при выполнении поднимания туловища из положения, лёжа на спине.

Описание: Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из исходного положения: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Студент выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Поднимание прямых ног к перекладине (юноши)

1. Правильное представление о технике поднимания прямых ног к перекладине.
2. Техника выполнения поднимания прямых ног к перекладине.
3. Грубые, значительные и незначительные ошибки при выполнении поднимания прямых ног к перекладине.

Описание: Поднимание ног к перекладине выполняется из вися (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение вися на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем – опустить их вниз. Снова зафиксировать положение вися.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- руки на перекладине находятся на расстоянии большем, чем ширина плеч;
- упражнение выполняется из вися обратным хватом;
- делаются рывки и маховые движения ногами;
- допущено отталкивание от пола и касание других предметов;
- производятся перехваты и раскрытия ладони;
- в исходном положении руки согнуты в локтевых суставах, а при поднимании – ноги согнуты в коленных суставах;
- ноги поднимаются поочерёдно;
- выполнение упражнения прерывается значительной остановкой для отдыха.

Контрольное испытание (тест) №4

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

1. Правильное представление о технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами.
2. Техника выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.
3. Грубые, значительные и незначительные ошибки при выполнении прыжка в длину с места толчком двумя ногами.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведённое на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касания её;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочерёдно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

5.3. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

5.3.1. Критерии оценок промежуточной аттестации (зачет):

Оценка	Описание
Зачтено	Посещение не менее 85 % практических занятий; студент сдаёт контрольные типовые нормативы и итоговые контрольные нормативы без ошибок или допускает незначительные ошибки в деталях техники. Все предусмотренные программой обучения задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое.
Не зачтено	Посещение менее 50 % практических занятий; студент не сдаёт контрольные типовые нормативы и итоговые контрольные нормативы или допускает грубые ошибки в контрольных упражнениях. Большинство предусмотренных программой обучения заданий не выполнено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

1. Башта Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособие / Л.Ю. Башта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 132 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459406&sr=1
2. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методики и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 128 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=471216
3. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – 2-е изд., с измен. И дополн. – М.: Спорт, 2017. – 432 с.: ил. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=475389&sr=1
4. Николаев В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 80 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=362769&sr=1
5. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=276568&sr=1

6.1.2. Дополнительная литература

1. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие / И.П. Волков. – Минск: РИПО, 2015. – 196 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=463697&sr=1
2. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева / - М.: Спорт, 2016. – 456 с.: ил. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430479&sr=1
3. Гилязиева С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие / С.Р. Гилязиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2015. – 120 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=438997&sr=1
4. Коваль Л.Н. Экзамен по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданова, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – М. – Берлин: Директ – Медиа, 2015. -180 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426467&sr=1

5. Коваль Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие для студентов II курса очной формы обучения / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - М. - Берлин: Директ - Медиа, 2015. - 143 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426469&sr=1
6. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова. - Изд. 2-е. - Омск: изд-во СибГУФК, 2015. - 296 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429371&sr=1
7. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И.В. Манжелей. - М. - Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 199 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426946&sr=1
8. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: Учеб. пособие / Под ред. Г.А. Кузьменко. - М.: Прометей, 2013. - 560 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=437352&sr=1
9. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В.П. Губы и А.В. Лексакова. - М.: «Спорт», 2015. - 568 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430456&sr=1
- Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т., 2014. - 219 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=364606
10. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие / И.П. Волков. - Минск: РИПО, 2015. - 196 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=463697&sr=1
11. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева / - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430479&sr=1
12. Гилазиева С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2015. - 120 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=438997&sr=1
13. Коваль, Л.Н. Экзамен по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданова, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. - М. - Берлин: Директ - Медиа, 2015. - 180 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426467&sr=1
14. Коваль Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие для студентов II курса очной формы обучения / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - М. - Берлин: Директ - Медиа, 2015. - 143 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426469&sr=1
15. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова. - Изд. 2-е. - Омск: изд-во СибГУФК, 2015. - 296 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429371&sr=1
16. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И.В. Манжелей. - М. - Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 199 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426946&sr=1
17. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: Учеб. пособие / Под ред. Г.А. Кузьменко. - М.: Прометей, 2013. - 560 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=437352&sr=1
18. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В.П. Губы и А.В. Лексакова. - М.: «Спорт», 2015. - 568 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430456&sr=1
19. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т., 2014. - 219 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=364606

6.1.3. Учебно-методическое обеспечение

1. Мартынова Г. Я. Организация и проведение самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп: учеб.-метод. пособие / Г. Я. Мартынова; Челябинск. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2007. – 52 с. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=492215

2. Павлютина Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учеб. пособие / Л.Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О.В. Мараховская; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2017. – 128 с.: ил. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=493428

3. Эммерт М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учеб. пособие/ [М.С. Эммерт и др.]; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2017. – 112 с.: ил. [Электронный ресурс] - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=493420

6.2. Базы данных, электронно-библиотечные системы, информационно-справочные и поисковые системы

1. Европейская цифровая библиотека Europeana <http://www.europeana.eu/portal>
2. КонсультантПлюс: справочно-поисковая система www.consultant.ru
3. Мировая цифровая библиотека: <http://wdl.org/ru>
4. Научная электронная библиотека «Scopus» <https://www.scopus.com>
5. Научная электронная библиотека ScienceDirect <http://www.sciencedirect.com>
6. Научная электронная библиотека «eLIBRARY» <https://elibrary.ru>
7. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>
10. Электронно-библиотечная система издательского центра «Лань» <https://e.lanbook.com/books>
11. Электронная библиотека Российской Государственной Библиотеки (РГБ) <http://elibrary.rsl.ru>
12. Электронная библиотека учебников: <http://studentam.net>
13. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ»: www.biblio-online.ru.
14. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»» <http://rucont.ru/>
15. Электронно-библиотечная система <http://www.sciteclibrary.ru>
16. Национальный корпус русского языка <http://www.ruscorpora.ru>
17. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» – русский язык для всех <http://www.gramota.ru>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Материально-техническое оснащение аудиторий

7.1.1. Аудитории для проведения лекционных занятий

Лекционные занятия не предусмотрены

7.1.2. Аудитории для проведения практических занятий

Учебный центр № 3 (Инженерный корпус) – спортивный комплекс

Оборудование и тренажеры:

Аудитория: кардиотренажеры - 10 шт.

Аудитория: комплекс силовых тренажеров - 23 шт., гимнастическая скамья - 1 шт., гимнастическая стенка - 8 шт., диск – 64 шт. для силовых тренажеров, штанга женская – 10 шт.

Аудитория: гимнастическая скамья – 9 шт., стенка – 12 шт., баскетбольный щит – 2 шт., волейбольный мяч – 9 шт., кардиотренажеры - 31 шт., баскетбольный мяч - 5шт., гандбольный мяч – 5 шт.

Аудитория: кардиотренажер - 11 шт., блок для йоги - 30 шт., бодибар – 66 шт., ремень для йоги – 25 шт., эко-мат гимнастический – 25 шт., мяч для пилатес – 25 шт., мяч гимнастический – 36 шт., станок хореографический - 10 шт., цилиндр цвет синий -25 шт., татами для борьбы – 26 шт.

Аудитория: стол для армреслинга – 1 шт., клюшка – 20 шт., ворота флорбольные – 2 шт., колодки стартовые – 2 шт., стойки для бадминтона – 2 шт., скакалка с утяжелителем – 10 шт., сетка для ворот – 2 шт., обруч массажный – 10 шт.

Холл кафедры физического воспитания: кардиотренажер - 24 шт., световая панель - 42 шт., стол для настольного тенниса – 2 шт., ограждения - 4шт.

Учебный центр № 1, учебно-лабораторный корпус № 2, спортивный комплекс

Оборудование и тренажеры:

Аудитория: маты гимнастические – 9 шт., барьеры л/а – 6 шт., стойки для бадминтона – 2 шт., стойка л/а – 1 шт., колодки стартовые – 2 шт., мостик гимнастический – 2 шт., козел гимнастический – 1 шт, сетка заградительная с тросом – 3 шт., сетка в/б - 1шт., тележка для мячей – 2 шт., лестница для зала – 1 шт., мячи: баскетбольные – 9 шт, волейбольные – 7 шт., ракетки для бадминтона – 8 шт., скакалки – 8 шт., гантели – 20 шт., насос для мячей – 1 шт.

Аудитория (большой игровой зал): комплекс силовых тренажеров - 11 шт., комплект гантелей – 2 шт., ворота мини футбольные, гандбольные в комплекте, гири соревновательная – 2 шт., гимнастическая скамейка – 16 шт., стенка – 70 шт., баскетбольный щит – 2 шт., баскетбольный мяч – 6 шт., волейбольный мяч – 8 шт., гандбольный мяч – 3 шт., футбольный мяч – 4 шт., бодибар – 6 шт., фитбол – 2 шт.

Переносное оборудование: столы для настольного тенниса - 3шт.

Аудитория (зал бокса): мешок боксерский – 4 шт., стойка пристенная для крепления боксерских мешков – 5 шт., гимнастическая стенка – 6 шт., скамейка – 4 шт., подушка настенная – 2 шт., козел гимнастический – 1 шт., ринг боксерский на помосте – 1 шт., груша набивная 16 кг - 1 шт., стол – 2 шт.

Аудитория (тренажерный зал): комплекс силовых тренажеров – 10 шт., комплект гирь, стойка для гантелей - 1шт., гантельный ряд - 6 пар, гриф гантельный – 2 шт.

Аудитория (зал борьбы): татами спортивное, гимнастический мат - 30 шт., канат для лазания – 2 шт., стенка гимнастическая – 1 шт., стеллаж для обуви – 1 шт., стол – 2 шт.

Аудитория: татами – 196 шт., мишень для дартс – 5 шт.

Аудитория: щит для отработки ударов – 5 шт., мячи: гандбол – 5 шт., баскетбольные – 9 шт., мишень для дартс – 2 шт.

Аудитория: телевизор – 1 шт., стул – 1 шт., системный блок – 4 шт., монитор – 4 шт., проектор – 1 шт., радиосистема – 4 шт., усилитель – 2 шт., гири – 8 шт., клюшка хоккейная – 15 шт., кий – 4 шт., перчатки для бокса – 8 пар., планшет для тренера – 2 шт., раковина-бандаж – 10 шт., мячи для настольного тенниса – 2 шт., перчатки для смешанных единоборств – 10 шт., защитные шлемы – 11 шт., рукав-канат – 2 шт., болгарский мешок – 3 шт., набор дисков (фишек) – 4 шт., мяч гимнастический – 20 шт., мяч футзальный – 5 шт., мяч баскетбольный – 44 шт., бодибар – 20 шт., коврик для фитнеса – 20 шт., шахматы – 20 шт., часы для шахмат – 20 шт., тренажер для дриблинга – 1 шт., мишень для дартс – 3 шт., спортивная форма для соревнований.

Учебный центр №2 - СК «Бассейн»

Оборудование и тренажеры:

Аудитория: скамейка гимнастическая 2 м – 3 шт., станок хореографический 7 м/п – 1 шт.

Аудитория: скамейка гимнастическая 2 м – 7 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., маты для фитнеса Aero Fit– 5 шт.

Аудитория: стенка гимнастическая – 2 шт.

Чаша бассейна: пьедестал из стеклопластика – 1 шт., ворота 200/90 для водного пола – 2 шт., секундомер 900/900/130 для бассейна – 1 шт., ограничитель поля для водного пола – 1 шт., сетка защитная вокруг чаши бассейна – 1 шт., термогигрометр Testo 608-H1 – 1 шт., звукоусилительный мобильный комплект Fenderpassport 150 PRO – 1 шт., радиомикрофонная система AKGWMS 40 minivocalset Band UB – 1 шт., камера IPAxis в комплекте – 1 шт., тренажёр для пловцов Vasa Trainer Pro – 2 шт., скамейка – 7 шт.

Аудитория: скамейка гимнастическая – 2 шт., скамейка для пресса с переменным углом – 1 шт., стенка гимнастическая – 7 шт., стойка для хранения профессиональных гантелей на 10 пар – 1 шт., тренажёр для горизонтального разгибания спины с зажимом для ног – 1 шт., тренажёр перекрёстная тяга (грузоблок) – кроссовер – 1 шт., тренажёр сведение-разведение ног (грузоблок) – 1 шт.

Аудитория: гриф олимпийский – 1 шт., гриф усиленный – 5 шт., скамейка силовая для жима штанги лёжа – 1 шт., скамейка универсальная – 1 шт., скамейка гимнастическая – 5 шт., стенка гимнастическая – 7 шт., стойка для хранения дисков – 2 шт., стойка для приседания с ограничителями – 1 шт., тренажёр жим ногами под углом 40 градусов.

Аудитория: кардиотренажёр «Горизонтальный велосипед» - 1 шт., беговая дорожка – 3 шт., тренажёр пневматический бицепс/трицепс машина – 1 шт., тренажёр пневматический для мышц пресса/спины – 1 шт.

7.1.3. Дополнительные аудитории

Учебный центр № 3 (Инженерный корпус) – спортивный комплекс

Аудитория (женская раздевалка для студентов): шкафчик - 72 шт., скамейка – 9 шт.

Аудитория (мужская раздевалка для студентов): шкафчик - 92 шт., скамейка – 11 шт.

Учебный центр № 2 – спортивный комплекс

Аудитория (женская раздевалка для студентов): шкафчик – 50 шт., скамейка – 10 шт.

Аудитория (мужская раздевалка для студентов): шкафчик - 50 шт., скамейка – 10 шт.

Учебный центр №1, учебно-лабораторный корпус № 2, спортивный комплекс

Аудитория (женская раздевалка для студентов): скамейка – 10 шт., шкафчик – 80 шт.

Аудитория (мужская раздевалка для студентов): скамейка – 12 шт., шкафчик – 100 шт., вешалка – 2 шт., вешалка – 2 шт.

7.2. Помещения для самостоятельной работы студентов

Учебный центр № 3 (Инженерный корпус) – спортивный комплекс

Аудитория: кардиотренажеры - 10 шт.

Аудитория: комплекс силовых тренажеров - 23 шт., гимнастическая скамья - 1 шт., гимнастическая стенка - 8 шт., диск – 64 шт. для силовых тренажеров, штанга женская – 10 шт.

Аудитория: гимнастическая скамья – 9 шт., стенка – 12 шт., баскетбольный щит – 2 шт., волейбольный мяч – 9 шт., кардиотренажеры - 31 шт., баскетбольный мяч – 5 шт., гандбольный мяч – 5 шт.

Аудитория: кардиотренажер - 11 шт., блок для йоги - 30 шт., бодибар – 66 шт., ремень для йоги – 25 шт., эко-мат гимнастический – 25 шт., мяч для пилатес – 25 шт., мяч гимнастический – 36 шт., станок хореографический - 10 шт., цилиндр цвет синий -25шт., татами для борьбы – 26 шт.,

Аудитория: стол для армреслинга – 1 шт., клюшка – 20 шт., ворота флорбольные – 2 шт., колодки стартовые – 2 шт., стойки для бадминтона – 2 шт., скакалка с утяжелителем – 10 шт., сетка для ворот – 2 шт., обруч массажный – 10 шт.

Холл кафедры физического воспитания: кардиотренажер - 24 шт., световая панель - 42 шт., стол для настольного тенниса – 2 шт., ограждения – 4 шт.

Учебный центр №1, учебно-лабораторный корпус № 2 (спортивный комплекс)

Аудитория: маты гимнастические – 9 шт., барьеры л/а - 6шт., стойки для бадминтона – 2 шт., стойка л/а – 1 шт., колодки стартовые – 2 шт., мостик гимнастический – 2 шт., козел гимнастический – 1 шт., сетка заградительная с тросом – 3 шт., сетка в/б – 1 шт., тележка для

мячей – 2 шт., лестница для зала – 1 шт., мячи: баскетбольные – 9 шт, волейбольные – 7 шт., ракетки для бадминтона – 8 шт., скакалки – 8 шт., гантели - 20шт., насос для мячей – 1 шт.

Аудитория (большой игровой зал): комплекс силовых тренажеров - 11 шт., комплект гантелей – 2 шт., ворота мини футбольные, гандбольные в комплекте, гири соревновательная – 2 шт., гимнастическая скамейка – 16 шт., стенка – 70 шт., баскетбольный щит – 2 шт., баскетбольный мяч – 6 шт., волейбольный мяч – 8 шт., гандбольный мяч – 3 шт., футбольный мяч – 4 шт., бодибар – 6 шт., фитбол – 2 шт.

Переносное оборудование: столы для настольного тенниса - 3шт.

Аудитория (зал бокса): мешок боксерский – 4 шт., стойка пристенная для крепления боксерских мешков – 5 шт., гимнастическая стенка – 6 шт., скамейка – 4 шт., подушка настенная – 2 шт., козел гимнастический – 1 шт., ринг боксерский на помосте – 1 шт., груша набивная 16 кг - 1 шт., стол – 2 шт.

Аудитория (тренажерный зал): комплекс силовых тренажеров – 10 шт., комплект гирь, стойка для гантелей – 1 шт., гантельный ряд - 6 пар, гриф гантельный – 2 шт.

Аудитория (зал борьбы): татами спортивное, гимнастический мат - 30 шт., канат для лазания – 2 шт., стенка гимнастическая – 1 шт., стеллаж для обуви - 1шт., стол – 2 шт.

Аудитория: татами – 196 шт., мишень для дартс – 5 шт.

Аудитория: щит для отработки ударов – 5 шт., мячи: гандбол – 5 шт., баскетбольные - 9шт., мишень для дартс – 2 шт.

Аудитория: телевизор – 1 шт., стул – 1 шт., системный блок – 4 шт., монитор – 4 шт., проектор – 1 шт., радиосистема – 4 шт., усилитель – 2 шт., гири – 8 шт., клюшка хоккейная – 15 шт., кий – 4 шт., перчатки для бокса – 8 пар., планшет для тренера – 2 шт., раковина – бандаж - 10 шт., мячи для настольного тенниса – 2 шт., перчатки для смешанных единоборств – 10 шт., защитные шлемы – 11 шт., рукав-канат – 2 шт., болгарский мешок - 3шт., набор дисков (фишек) – 4 шт., мяч гимнастический – 20 шт., мяч футзальный – 5 шт., мяч баскетбольный – 44 шт., бодибар – 20 шт., коврик для фитнеса – 20 шт., шахматы – 20 шт., часы для шахмат – 20 шт., тренажер для дриблинга – 1 шт., мишень для дартс – 3 шт., спортивная форма для соревнований.

Учебный центр №2 - СК «Бассейн»

Аудитория: скамейка гимнастическая 2 м – 3 шт., станок хореографический 7 м/п – 1 шт.

Аудитория 2201: скамейка гимнастическая 2 м – 7 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., маты для фитнеса Aero Fit– 5 шт.

Аудитория: стенка гимнастическая – 2 шт.

Чаша бассейна: пьедестал из стеклопластика – 1 шт., ворота 200/90 для водного пола – 2 шт., секундомер 900/900/130 для бассейна – 1 шт., ограничитель поля для водного пола – 1 шт., сетка защитная вокруг чаши бассейна – 1 шт., термогигрометр Testo 608-N1 – 1 шт., звукоусилительный мобильный комплект Fenderpassport 150 PRO – 1 шт., радиомикрофонная система AKGWMS 40 minivocalsetBandUB – 1 шт., камера IPAxis в комплекте – 1 шт., тренажёр для пловцов Vasa Trainer Pro – 2 шт., скамейка – 7 шт.

Аудитория: скамейка гимнастическая – 2 шт., скамейка для пресса с переменным углом – 1 шт., стенка гимнастическая – 7 шт., стойка для хранения профессиональных гантелей на 10 пар – 1 шт., тренажёр для горизонтального разгибания спины с зажимом для ног – 1 шт., тренажёр перекрёстная тяга (грузоблок) – кроссовер – 1 шт., тренажёр сведение-разведение ног (грузоблок) – 1 шт.

Аудитория: гриф олимпийский – 1 шт., гриф усиленный – 5 шт., скамейка силовая для жима штанги лёжа – 1 шт., скамейка универсальная – 1 шт., скамейка гимнастическая – 5 шт., стенка гимнастическая – 7 шт., стойка для хранения дисков – 2 шт., стойка для приседания с ограничителями – 1 шт., тренажёр жим ногами по углом 40 градусов.

Аудитория: кардиотренажёр «Горизонтальный велосипед» - 1 шт., беговая дорожка – 3 шт., тренажёр пневматический бицепс/трицепс машина – 1 шт., тренажёр пневматический для мышц пресса/спины – 1 шт.

7.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования:

Управление по цифровому обеспечению деятельности университета:

Оснащенность: стол – 5 шт., стул – 2 шт., кресло – 2 шт., шкаф – 2 шт., персональный компьютер – 2 шт. (доступ к сети «Интернет»), монитор – 2 шт., МФУ – 1 шт., тестер компьютерной сети – 1 шт., баллон со сжатым газом – 1 шт., шуруповерт – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- Microsoft Windows 10 Professional (Лицензионное соглашение бессрочно);
- Microsoft Office 2019 Professional Plus (Лицензионное соглашение бессрочно);
- Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security (Срок действия лицензии с 11.01.2024 по 05.01.2025).

7.4. Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Professional (Лицензионное соглашение бессрочно).
2. Microsoft Office 2019 Professional Plus (Лицензионное соглашение бессрочно).
3. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security (Срок действия лицензии с 11.01.2024 по 05.01.2025).