

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«**Российский государственный гуманитарный университет**»  
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

Историко-архивный институт  
Кафедра истории и теории исторической науки

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

---

46.03.01 История

*Код и наименование направления подготовки/специальности*

---

История

*Наименование направленности (профиля)/ специализации*

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2022

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Рабочая программа дисциплины

Составители:

*Заведующая кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности Е.М. Акимова*

*доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности Н.В. Безрученко*

*К.п.н., доцент, доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности И.В. Лазарев*

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№ 1 от 15.03.2022

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |     |
|--|-----|
| 1. Пояснительная записка.....  | 4   |
| 1.1. Цель и задачи дисциплины.....   | 4   |
| 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.....          | 4   |
| 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....  | 5   |
| 2. Структура дисциплины .....  | 5   |
| 3. Содержание дисциплины .....   | 6   |
| 4. Образовательные технологии .....  | 23  |
| 5. Оценка планируемых результатов обучения .....   | 24  |
| 5.1 Система оценивания.....  | 24  |
| 5.2 Критерии выставления оценки по дисциплине .....  | 25  |
| 5.3 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине..... | 26  |
| 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....  | 34  |
| 6.1 Список источников и литературы.....  | 34  |
| 6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». ..   | 35  |
| 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....   | 35  |
| 8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов .....                      | 36  |
| 9. Методические материалы.....   | 37  |
| 9.1 Планы семинарских/ практических/ лабораторных занятий .....  | 37  |
| 9.2 Методические рекомендации по подготовке письменных работ .....   | 128 |
| 9.3 Иные материалы .....   | 128 |
| Приложение 1. Аннотация дисциплины.....  | 129 |

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – Формирование всесторонне развитой личности, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

Задачи дисциплины:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Компетенция   | Индикаторы компетенций  | Результаты обучения   |
|---|---|---|
| УК-7: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> </ul> <p>Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить самостоятельные занятия по общей физической подготовке;</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>УК-7.2.<br/>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> | <p>Знать: - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;<br/>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;<br/>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;<br/>Уметь:<br/><br/>- планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> |
|  | <p>УК-7.3.<br/>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>            | <p>Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br/><br/>Владеть: техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;<br/>- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>  |

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: «Академическое письмо», «Введение в профессию историка», «Русский язык и культура речи»

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: блок дисциплин «Лаборатория исторического исследования», блок дисциплин «История России», блок дисциплин «Всеобщая история», преддипломная практика.

## 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 академических часа (ов).

### Структура дисциплины для очной формы обучения

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

| Семестр | Тип учебных занятий  | Количество часов |
|---------|----------------------|------------------|
| 1       | Практические занятия | 8                |
| 2       | Практические занятия | 6                |
| 3       | Практические занятия | 18               |
| 4       | Практические занятия | 16               |
| 5       | Практические занятия | 18               |
| 6       | Практические занятия | 16               |
| 7       | Практические занятия | 16               |
| 8       | Практические занятия | 14               |
| Всего:  |                      | 112              |

Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 216 академических часа(ов).

### 3. Содержание дисциплины

| №                | Наименование раздела дисциплины  | Тема  | Содержание   |
|------------------|--|---|--|
| <b>1 семестр</b> |  |   |  |
| 1                | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 1.<br>Методико-практическая                                      | Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта. | Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований. |
| 2.               | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 1.<br>Методико-практическая<br><br>Часть 2. Учебно-тренировочная | Легкая атлетика.  | Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).<br>Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование).<br>Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места.<br>Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности.<br>Спортивная ходьба.   |
| 3.               |  | Гимнастика.   | Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в  |

|    |  |                              |   |
|----|--|------------------------------|---|
|    |  |                              | строю, расчёт строя по порядку.<br>Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.  |
| 4. |  | Общая физическая подготовка. | Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. |
| 5. |  | Атлетическая гимнастика.     | Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. Круговой метод тренировки для развития физических качеств с гантелями, гирей, штангой.<br>Техника безопасности при занятиях с отягощениями.  |
| 6. |  | Подвижные игры.              | Подвижные игры в системе физического воспитания. Подвижные игры с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.  |
| 7. |  | Спортивные и игры.           | Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.   |

## 2 семестр

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| 1. | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 1.<br>Методико-практическая | Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта. | Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований. |
| 2. | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 2.<br>Учебно-тренировочная  | Легкая атлетика  | Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на  |

|    |  |            |   |
|----|--|------------|---|
|    |  |            | <p>длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.</p>   |
| 3. |  | Гимнастика | <p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><b>Основы Фитнес-аэробики.</b> Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.</p> <p><b>Основы черлидинга.</b> Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. <b>Основы акробатики.</b> Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика.</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><b>Шейпинг.</b> Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> |



|    |                              |   |
|----|------------------------------|---|
| 4  | Общая физическая подготовка. | <p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p>  |
| 5. | Атлетическая гимнастика.     | <p>Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>   |
| 6. | Подвижные игры.              | <p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.</p> <p>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p>   |
| 7. | Спортивные игры              | <p><b>Волейбол.</b> Исходное положение - стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол, Мини-футбол.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные</p> |

|                  |  |   |   |
|------------------|--|---|---|
|                  |  |   | <p>движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техникой и тактикой игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Алтимат фрисби.</b> Обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск. Историю возникновения и эволюцию развития флаинг диска, как вида спорта. Обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби. Перемещения, перехваты, блокировка. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Шахматы.</b><br/>Изучение истории развития шахмат; Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.</p> |
| <b>3 семестр</b> |  |   |   |
| <b>1</b>         | <p>Раздел I<br/>Практический</p> <p>Часть 1.<br/>Методико-практическая</p> | <p>Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах спорта.</p> | <p>Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис,</p>   |

|    |   |                              |  |
|----|---|------------------------------|--|
|    |   |                              | бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.      |
| 2. | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 2. Учебно-тренировочная | Легкая атлетика.             | Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики.<br>Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).<br>Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование).<br>Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места.<br>Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности.<br>Спортивная ходьба.   |
| 3. |   | Гимнастика.                  | Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.<br>Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.<br>Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). |
| 4. |   | Общая физическая подготовка. | Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний   |
| 5. |   | Атлетическая гимнастика.     | Атлетическая гимнастика: работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.<br>Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой.<br>Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.  |
| 6. |   | Подвижные игры.              | Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.<br>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.   |
| 7. |   | Спортивные и игры.           | Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.<br>Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.   |

| 4 семестр |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
| 1.        | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 1.<br>Методико-<br>практическая | Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах спорта. | Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований. |
| 2.        | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 2. Учебно-<br>тренировочная     | Легкая атлетика   | Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.   |
| 3.        |   | Гимнастика  | Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.<br><b>Основы Фитнес-аэробики.</b> Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.<br><b>Основы черлидинга.</b> Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья.  |

|    |   |                              |  |
|----|---|------------------------------|--|
|    |   |                              | <p><b>Основы акробатики.</b> Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика.</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><b>Шейпинг.</b> Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>   |
| 4  |   | Общая физическая подготовка. | <p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самообороны, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами самообороны. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p> |
| 5. | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 2. Учебно-тренировочная | Атлетическая гимнастика.     | <p>Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>  |
| 6. |   | Подвижные игры.              | <p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.</p> <p>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p>  |
| 7. |   | Спортивные игры              | <p><b>Волейбол.</b> Исходное положение - стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину</p>  |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
|                  |  | <p>(с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол, Мини-футбол.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Алтимат фрисби.</b> Обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск. Историю возникновения и эволюцию развития флаинг диска, как вида спорта. Обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби. Перемещения, перехваты, блокировка. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Шахматы.</b><br/>Изучение истории развития шахмат; Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпилье; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.</p> |
| <b>5 семестр</b> |  |  |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 1  | <p>Раздел I<br/>Практический</p> <p>Часть 1.<br/>Методико-практическая</p> | <p>Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта.</p> | <p>Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.</p> |
| 2. | <p>Раздел I<br/>Практический</p> <p>Часть 2. Учебно-тренировочная</p>      | <p>Легкая атлетика.</p>  | <p>Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики.<br/>Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).<br/>Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование).<br/>Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места.<br/>Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности.<br/>Спортивная ходьба.</p>  |
| 3. |  | <p>Гимнастика.</p>   | <p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.<br/>Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.<br/>Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p>   |
| 4. |  | <p>Общая физическая подготовка.</p>  | <p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.<br/>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>  |
| 5. |  | <p>Атлетическая гимнастика.</p>  | <p>Атлетическая гимнастика: работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.<br/>Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой.<br/>Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>  |

|                  |   |  |   |
|------------------|---|--|---|
| 6.               |   | Подвижные игры.  | Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.<br>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.  |
| 7.               |   | Спортивные и игры.   | Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.<br>Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.  |
| <b>6 семестр</b> |   |  |   |
| 1.               | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 1.<br>Методико-практическая | Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта. | Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований. |
| 2.               | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 2. Учебно-тренировочная     | Легкая атлетика  | Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.   |
| 3.               |   | Гимнастика   | Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции   |



|    |  |                              |  |
|----|--|------------------------------|--|
|    |  |                              | <p>зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><b>Основы Фитнес-аэробики.</b> Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.</p> <p><b>Основы черлидинга.</b> Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья.</p> <p><b>Основы акробатики.</b> Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика.</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><b>Шейпинг.</b> Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> |
| 4  |  | Общая физическая подготовка. | <p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самообороны, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами самообороны. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p>   |
| 5. |  | Атлетическая гимнастика.     | <p>Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>  |
| 6. |  | Подвижные игры.              | <p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.</p>   |

|    |  |                 |   |
|----|--|-----------------|---|
|    |  |                 | Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.   |
| 7. |  | Спортивные игры | <p><b>Волейбол.</b> Исходное положение - стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол, Мини-футбол.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Алтимат фрисби.</b> Обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск. Историю возникновения и эволюцию развития флаинг диска, как вида спорта. Обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби. Перемещения, перехваты, блокировка. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Шахматы.</b><br/>Изучение истории развития шахмат; Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпилье; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.</p> |

| 7 семестр |   |   |  |
|-----------|---|---|--|
| 1         | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 1.<br>Методико-практическая | Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в оздоровительных видах спорта. | Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований. |
| 2.        | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 2. Учебно-тренировочная     | Легкая атлетика.  | Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование). Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места. Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности. Спортивная ходьба.  |
| 3.        |   | Гимнастика.   | Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.<br>Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.<br>Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).   |
| 4.        |   | Общая физическая подготовка.  | Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний   |

|    |  |                          |   |
|----|--|--------------------------|---|
| 5. |  | Атлетическая гимнастика. | Атлетическая гимнастика: работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.<br>Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой.<br>Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями. |
| 6. |  | Подвижные игры.          | Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.<br>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.                  |
| 7. |  | Спортивные и игры.       | Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.<br>Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.  |

**8 семестр**

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| 1. | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 1.<br>Методико-практическая | Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в оздоровительных видах спорта. | Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований. |
| 2. | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 2. Учебно-тренировочная     | Легкая атлетика  | Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка  |

|    |   |                              |   |
|----|---|------------------------------|---|
|    |   |                              | бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.  |
| 3. |   | Гимнастика                   | <p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><b>Основы Фитнес-аэробики.</b> Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.</p> <p><b>Основы черлидинга.</b> Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. <b>Основы акробатики.</b> Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика.</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><b>Шейпинг.</b> Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> |
| 4  | Раздел I<br>Практический<br><br>Часть 2. Учебно-тренировочная | Общая физическая подготовка. | Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими  |

|    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
|    |                          | палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самоотраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами отраховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.   |
| 5. | Атлетическая гимнастика. | Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.  |
| 6. | Подвижные игры.          | Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.   |
| 7. | Спортивные игры          | <b>Волейбол.</b> Исходное положение - стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.<br><b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.<br><b>Футбол, Мини-футбол.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.<br><b>Бадминтон.</b> Упражнения для укрепления кисти. Как держать |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Алтимат фрисби.</b> Обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск. Историю возникновения и эволюцию развития флаинг диска, как вида спорта. Обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби. Перемещения, перехваты, блокировка. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Шахматы.</b><br/>Изучение истории развития шахмат; Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпилье; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.</p> |
|--|--|--|

#### 4. Образовательные технологии

При реализации программы дисциплины используются различные образовательные технологии. В ходе аудиторных занятий при помощи магнитных и магнитно-маркерных досок предполагается использование графических методов организации информации (составление таблиц и ментальных карт). Если аудитория оборудована соответствующими техническими средствами, используются мультимедийные средства обучения (показываются компьютерные презентации, фрагменты документальных и художественных фильмов).

На занятиях планируются такие способы коллективной работы, как дискуссии и дебаты мини-групп, а также индивидуальная работа: анализ источников и литературы, написание письменной работы, составление опорных конспектов.

Самостоятельная работа студентов подразумевает работу в библиотеках (НБ РГГУ, ГПИБ, РГБ и др.), а также дома. Большую роль в самостоятельной работе учащихся играют средства

удаленного доступа – прежде всего, телекоммуникационная сеть «Интернет». С ее помощью учащиеся получают доступ к важным источникам научной и учебной информации: к электронным каталогам крупнейших библиотек Москвы гуманитарного профиля, а также к российским и зарубежным базам данных (East View, E-Library и др.).

В период временного приостановления посещения обучающимися помещений и территории РГГУ для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие образовательные технологии:

- видео-лекции;
- онлайн-лекции в режиме реального времени;
- электронные учебники, учебные пособия, научные издания в электронном виде и доступ к иным электронным образовательным ресурсам;
- системы для электронного тестирования;
- консультации с использованием телекоммуникационных средств.

## 5. Оценка планируемых результатов обучения

### 5.1 Система оценивания<sup>1</sup>

Система текущего контроля знаний студентов по учебной дисциплине выстраивается в соответствии с учебным планом. Она включает в себя проверку материала занятий – путем устного опроса студентов. Промежуточные аттестации включают в себя проверку всего пройденного материала по каждому разделу курса.

На промежуточную аттестацию отводится 40 баллов. Остальные баллы – в форме текущего контроля (текущая аттестация в форме письменного доклада – 30 баллов, активность студентов во время семинаров – в сумме 30 баллов).

При оценивании работы на занятии учитываются:

- степень раскрытия содержания материала (0-1 балла)
- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала (0-0,5 балл);
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков (0-0,5 балла).

Оценивание *текущей аттестации* в форме письменного доклада происходит по следующим критериям:

- Работа выполнена не полностью и/или допущены две и более ошибки или три и более неточности (1-9 баллов);
- Работа выполнена полностью, рассуждения верны, но обоснование содержания и выводов недостаточно (10-24 баллов);
- Работа выполнена полностью, в рассуждениях и обосновании нет пробелов или ошибок, возможна одна неточность (25-30 баллов).

При проведении *промежуточной аттестации (зачет)* студент должен ответить в письменной форме на 2 вопроса. Оценивание ответа происходит по следующим критериям:

- Теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе (1-10 баллов);
- Теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов (11-24 баллов);

<sup>1</sup> Система оценивания выстраивается в соответствии с учебным планом, где определены формы промежуточной аттестации (зачёт/зачёт с оценкой/экзамен), и структурой дисциплины, где определены формы текущего контроля. Указывается распределение баллов по формам текущего контроля и промежуточной аттестации, сроки отчётности.



- Теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно (25-34 баллов);
- Теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану (35-40 баллов).

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

| 100-балльная шкала | Традиционная шкала  |            | Шкала ECTS |
|--------------------|---------------------|------------|------------|
| 95 – 100           | отлично             | зачтено    | A          |
| 83 – 94            |                     |            | B          |
| 68 – 82            | хорошо              |            | C          |
| 56 – 67            | удовлетворительно   |            | D          |
| 50 – 55            |                     |            | E          |
| 20 – 49            | неудовлетворительно | не зачтено | FX         |
| 0 – 19             |                     |            | F          |

## 5.2 Критерии выставления оценки по дисциплине

| Баллы/<br>Шкала<br>ECTS | Оценка по<br>дисциплине            | Критерии оценки результатов обучения по дисциплине  |
|-------------------------|------------------------------------|---|
| 100-83/<br>A,B          | отлично/<br>зачтено                | <p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p> |
| 82-68/<br>C             | хорошо/<br>зачтено                 | <p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>     |
| 67-50/<br>D,E           | удовлетво-<br>рительно/<br>зачтено | <p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов</p>  |

| Баллы/<br>Шкала<br>ECTS | Оценка по<br>дисциплине                 | Критерии оценки результатов обучения по дисциплине   |
|-------------------------|---|--|
|                         |   | текущей и промежуточной аттестации.<br>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».   |
| 49-0/<br>F,FX           | неудовлет-<br>ворительно/<br>не зачтено | Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.<br>Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.<br>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.<br>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.<br>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы. |

### 5.3 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

**Контрольные упражнения и задания для студентов основной группы здоровья по видам спорта:**

#### Мини-футбол

| №<br>п/п | Содержание требований (вид испытаний)         | Количественный<br>показатель |
|----------|---|------------------------------|
| 1.       | Бег 20 метров с ведением мяча                 | 5 сек                        |
| 2.       | Удар по мячу ногой на точность                | 4 из 5                       |
| 3.       | Жонглирование мячом                           | 25                           |
| 4.       | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам | 10 сек                       |

#### Волейбол

| №<br>п/п | Содержание требований (вид испытаний)                      | Количественный<br>показатель |
|----------|--|------------------------------|
| 1.       | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4,2 | 4из5                         |

|    |  |         |
|----|--|---------|
| 2. | Подача верхняя прямая в пределы площадки                           | 3 из 5  |
| 3. | Приём мяча с подачи в зону 3                                       | 3 из 5  |
| 4. | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу          | 8 из 10 |
| 5. | Нападающий удар в прыжке с передачи из 2, 4 зон в пределы площадки | 8 из 10 |

**Баскетбол:**

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний)                              | Количественный показатель |
|-------|--|---------------------------|
| 1.    | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4,2         | 4 из 5                    |
| 2.    | Подача верхняя прямая в пределы площадки                           | 3 из 5                    |
| 3.    | Приём мяча с подачи в зону 3                                       | 3 из 5                    |
| 4.    | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу          | 8 из 10                   |
| 5.    | Нападающий удар в прыжке с передачи из 2, 4 зон в пределы площадки | 8 из 10                   |

**Бадминтон:**

| № | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный показатель (точность) |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | Подача в определенную зону            | 4 из 5                               |
| 2 | Прием подачи в передней зоне          | 4 из 5                               |
| 3 | Прием подачи в задней зоне            | 4 из 5                               |
| 4 | Высокий удар                          | 3 из 5                               |
| 5 | Укороченный удар                      | 3 из 5                               |

**Фрисби:**

| Упражнение  | 5           | 4  | 3  | 2  | 1  |
|---|-------------|----|----|----|----|
| Бросок диска на дальность (м)                             | 60 и дальше | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Бросок диска на точность в цель на 10 м – 10 бросков, раз | 10          | 8  | 6  | 4  | 2  |

**по гимнастике:**

**Шейпинг:**

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний)   | Качественный показатель |
|-------|---|-------------------------|
| 1.    | Комплекс упражнений для верхней части тела: пресс, спина, руки, грудь и шея 6 упражнений. | От 0 до 10 баллов       |
| 2.    | Комплекс упражнений для нижней части тела: ноги, бедра, ягодицы 6 упражнений.             | От 0 до 10 баллов       |
| 3.    | Комплекс упражнений на гибкость (стрейчинг) 6 упражнений.                                 | От 0 до 10 баллов       |
| 4.    | Комбинированный комплекс на все группы мышц 10 упражнений.                                | От 0 до 10 баллов       |

**Фитнес-аэробика:**

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний)   | Качественный показатель |
|-------|---|-------------------------|
| 1.    | Комбинация из 7 базовых шагов   | От 0 до 10 баллов       |
| 2.    | Прыжковая комбинация с движениями рук   | От 0 до 10 баллов       |
| 3.    | Комбинация «четыре маха»  | От 0 до 10 баллов       |
| 4.    | Комбинированная связка с использованием основных элементов: отжимание, прыжок согнув ноги, упор углом, мах в партере; | От 0 до 10 баллов       |
| 5.    | Фрагмент соревновательного упражнения ( базовые шаги, перемещения и основные элементы)                                | От 0 до 10 баллов       |

**по легкой атлетике:****женщины**

| Тесты   | Оценка в баллах |        |        |       |       |
|---|-----------------|--------|--------|-------|-------|
|   | 5               | 4      | 3      | 2     | 1     |
| 1. Бег 60м (сек)  | 9,6             | 10,5   | 10,9   | 11,4  | 11,8  |
| 2. Бег 2000м (мин,сек)  | 10.50           | 12.30  | 13.10  | 13.50 | 14.15 |
| 3.Комплекс беговых упражнений (разработка комплекса для см.занятий) | 15упр           | 12 упр | 10 упр | 8 упр | 7 упр |
| 4.Тест на прыгучесть.<br>Прыжки в длину с места (см)                | 195             | 180    | 170    | 160   | 150   |

**мужчины**

| Тесты   | Оценка в баллах |        |        |       |       |
|---|-----------------|--------|--------|-------|-------|
|   | 5               | 4      | 3      | 2     | 1     |
| 1. Бег 60м(сек)   | 7,9             | 8,6    | 9,0    | 9,4   | 10,0  |
| 2.<br>Бег 3000м (мин,сек)   | 12.00           | 13.40  | 14.30  | 15.00 | 15.30 |
| 3.Комплекс беговых упражнений (разработка комплекса для см.занятий) | 15упр           | 12 упр | 10 упр | 8 упр | 7 упр |
| 4.<br>Прыжки в длину с места (см)                                   | 240             | 225    | 210    | 200   | 190   |

**Спортивная деятельность:**

| Название мероприятия  | Статус студента | Количество баллов | Примечание   |
|---|-----------------|-------------------|--|
| Фестиваль спорта РГГУ   | Участник        | от 10 до 25       | Баллы присуждаются студенту за участие в каждом виде соревнований, дополнительные баллы присуждаются за призовые места. На основании официального протокола соревнований |
|   | Волонтер        | от 10 до 20       | В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ   |
|   | Болельщик       | 5                 | Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия  |
| Межфакультетская эстафета РГГУ  | Участник        | от 10 до 25       | дополнительные баллы присуждаются за призовые места:   |
|   | Волонтер        | от 10 до 20       | В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ   |
|   | Болельщик       | 5                 | Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия  |
| Турниры по видам спорта   | Участник        | от 10 до 25       | Значимость баллов распределяется в зависимости от занятых мест, сложности и протяженности турнира. На основании официального протокола соревнований                      |
|   | Болельщик       | 5                 | Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия  |
| Кубок Ректора по футболу  | Участник        | от 7              | В зависимости от количества проведенных матчей, на основании заявки и официального протокола соревнований  |
|   | Волонтер        | от 5 до 20        | В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ   |
| Гонка ГТО   | Участник        | от 25             | В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней  |
|   | Волонтер        | от 10             | В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ   |
|   | Болельщик       | от 5              | Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия, участие в сопутствующих мероприятиях  |
| Форумы ГТО и тестирование (проводимые сторонними организациями)                             | Участник        | от 20             | В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней  |
|   | Болельщик       | от 5 до 15        | Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия, участие в сопутствующих мероприятиях.   |
| Мероприятия, проводимые различными студенческими (молодежными) спортивными организациями    | Участник        | от 10 до 25       | В зависимости от уровня, значимости и длительности мероприятия   |
|   | Волонтер        | от 15             | В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ, значимости мероприятия   |
|   | Болельщик       | 5                 | Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия  |
| Привлечение студентов РГГУ на мероприятия не спортивной направленности и социальные проекты | Участник        | 5                 | На основании официального вызова и приказа РГГУ  |
|   | Волонтер        | 5                 |  |

|  |           |       |  |
|--|-----------|-------|--|
| Участие в региональных, всероссийских, международных соревнованиях | Участник  | от 50 | Посещение учебно-тренировочных занятий и участие в соревнованиях |
|  | Болельщик | 5     | Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия    |
| Посещение спортивных секций РГГУ                                   | Участник  | 5     | Приравнивается к практическим занятиям                           |

### Промежуточный контроль

**Примерная тематика рефератов для студентов очной формы обучения специальной медицинской группы здоровья (имеющих освобождение от физической нагрузки), студентов очно-заочной и заочной форм обучения:**

Общая физическая подготовка

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
  - силовых способностей;
  - скоростных способностей;
  - координационных способностей;
  - выносливости;
  - гибкости;
9. Основы регулирования веса тела.
10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
  - с избыточным весом (ожирением);
  - с нарушением осанки;
  - с остеохондрозом;
  - с плоскостопием;
12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
14. Социальные функции спорта.
15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного

совершенствования человека.

21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.

22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

### Спортивные игры

-Мини – футбол:

1. Мини-футбол правила и особенности игры.
2. Разновидности футбола сравнительный анализ.
3. История развития мини-футбола в России.
4. Основные технико-тактические особенности мини-футбол.
5. Студенческие соревнования по мини-футболу.
6. Российский мини-футбол история выступления сборных команд на международной арене.
7. Мини-футбол как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
9. особенности игры вратаря в мини-футболе.
10. мини-футбол в любительском спорте.

-Волейбол:

1. Классификация техники и тактики игры в волейбол.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Разновидности волейбола.
4. История выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
5. Волейбол в Олимпийском движении.
6. Студенческие соревнования по волейболу.
7. Волейбол, как разновидность массового спорта.
8. Классификация двигательной активности во время игры в волейбол.

-Баскетбол:

1. Классификация техники и тактики игры в баскетбол
2. История возникновения и развития баскетбола
3. Разновидности баскетбола
4. История выступления сборных команд России на международных соревнованиях
5. Баскетбол на олимпийских играх.
6. Студенческие соревнования по баскетболу
7. Баскетбол, как разновидность массового спорта
8. Классификация двигательной активности во время игры в баскетбол
9. Различия европейского и североамериканского баскетбола.

- Настольный теннис:

1. Настольный теннис правила игры
2. настольный теннис история возникновения и становления игры
3. История развития настольного тенниса в России
4. классификация техники и тактики настольного тенниса
5. Студенческие соревнования по настольному теннису
6. Настольный теннис на олимпиадах
7. Настольный теннис, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

- Бадминтон:

1. Бадминтон правила игры.

2. Бадминтон история возникновения и становления игры
3. История развития бадминтона в России
4. Классификация техники и тактически бадминтона.
5. Студенческие соревнования по бадминтону.
6. Бадминтон на Олимпийских играх.
7. Бадминтон, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Классификация двигательной активности во время игры в бадминтон.

- Фрисби (флаинг диск):

1. Фрисби правила игры.
2. Фрисби история возникновения и становления игры
3. Классификация техники и тактически фрисби.
4. Студенческие соревнования по фрисби.
5. Фрисби, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.

#### Гимнастика

- Шейпинг:

1. История возникновения и развития шейпинга.
2. Шейпинг, систематический подход к здоровью и красоте девушек.
3. Шейпинг, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
4. Шейпинг и его виды для разных возрастных категорий женщин.
5. Самостоятельные занятия шейпингом: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
6. Основы регулирования массы тела.

- Фитнес – аэробика:

1. Фитнес-аэробика как средство развития основных физических качеств
2. Аэробика и ее разновидности.
3. История развития фитнес-аэробики.
4. Правила соревнований по фитнес-аэробике: состав команд, основные требования к соревновательной композиции.
5. Студенческие соревнования по фитнес-аэробике.

#### Легкая атлетика:

1. История возникновения и развития.
2. Легкая атлетика на Олимпийских играх.
3. Легкая атлетика в студенческом спорте.
4. Гладкий бег, как средство развития выносливости.
5. Развитие быстроты.
6. Марафон история и современность.

#### **Тесты определения физической подготовленности для студентов основной группы здоровья очной формы обучения для студентов 1 курса:**

Женщины

Тест №1

| Тесты   | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|---|-----------------|----|----|----|----|
|   | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1.. Отжимание (кол-во раз)  | 15              | 12 | 10 | 8  | 6  |
| 2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 30 сек). | 25              | 24 | 23 | 22 | 20 |



|        |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|
| Пресс. |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|

Тест №2

| Тесты  | Оценка в баллах |     |     |     |      |
|--|-----------------|-----|-----|-----|------|
|  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1    |
| 1.Прыжки со скакалкой<br>(кол-во раз за 30сек) | 70              | 65  | 60  | 55  | 50   |
| 2.Челночный бег 4×10 м (сек)                   | 8,0             | 8,3 | 8,7 | 9,2 | 10,0 |

Тест №3

| Тесты   | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|---|-----------------|----|----|----|----|
|   | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1.Выпрыгивание из низкого приседа (за 30 сек) | 30              | 28 | 25 | 23 | 20 |
| 2.Приседания за 30 сек                        | 30              | 28 | 25 | 23 | 21 |

Тест №4

| Тесты  | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|--|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.Тест на гибкость.<br>Наклон вперёд из положения стоя на<br>гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +16             | +11 | +8  | +4  | 0   |
| 2.Прыжки в длину с места (см)  | 190             | 180 | 168 | 160 | 150 |

Мужчины

Тест №1

| Тесты   | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|---|-----------------|----|----|----|----|
|   | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1.. Отжимание (кол-во раз)  | 35              | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 30 сек).<br>Пресс. | 25              | 24 | 23 | 22 | 20 |

Тест №2

| Тесты  | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|--|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.Прыжки со скакалкой<br>(кол-во раз за 30сек) | 70              | 65  | 60  | 55  | 50  |
| 2.Челночный бег 4×10 м (сек)                   | 7,3             | 7,8 | 8,2 | 8,5 | 9,0 |

Тест №3

| Тесты   | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|---|-----------------|----|----|----|----|
|   | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1.Выпрыгивание из низкого приседа (за 30 сек) | 30              | 28 | 25 | 23 | 20 |
| 2.Приседания за 30 сек                        | 30              | 28 | 25 | 23 | 21 |

Тест №4

| Тесты   | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|   | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1. Тест на гибкость.<br>Наклон вперёд из положения стоя на<br>гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +13             | +8  | +6  | +3  | 0   |
| 2.Прыжки в длину с места (см)   | 250             | 240 | 230 | 220 | 200 |

### Тесты определения физической подготовленности для студентов 2-4 курсов основной группы здоровья очной формы обучения:

Тест №1

Женщины

| Тесты                         | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|-------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|                               | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. Бег 60(сек)                | 9,9             | 10,5  | 11,0  | 11,4  | 11,8  |
| 2.Бег 2000м (мин,сек)         | 12,15           | 12,50 | 13,15 | 13,50 | 14,15 |
| 3.. Отжимание (кол-во раз)    | 15              | 12    | 10    | 8     | 6     |
| 4.Прыжки в длину с места (см) | 190             | 180   | 168   | 160   | 150   |

мужчины

| Тесты                                      | Оценка в баллах |       |       |       |      |
|--|-----------------|-------|-------|-------|------|
|  | 5               | 4     | 3     | 2     | 1    |
| 1. Бег 60м(сек)                            | 8,2             | 9,0   | 9,5   | 10,0  | 10,5 |
| 2. Бег 3000м (мин,сек)                     | 12,0            | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,0 |
| 3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15              | 12    | 9     | 7     | 5    |
| 4. Прыжки в длину с места (см)             | 250             | 240   | 230   | 223   | 210  |

**Тест №2****Женщины**

| Тесты  | Оценка в баллах |          |          |         |         |
|--|-----------------|----------|----------|---------|---------|
|  | 5               | 4        | 3        | 2       | 1       |
| 1. Отжимание (кол-во раз)<br>(с колен кол-во раз)  | 15<br>35        | 12<br>30 | 10<br>25 | 8<br>20 | 6<br>15 |
| 2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.                       | 60              | 50       | 40       | 30      | 20      |
| 3. Челночный бег 4×10 м (сек)  | 8,0             | 8,3      | 8,7      | 9,2     | 10,0    |
| 4. Прыжки в длину с места (см)   | 190             | 180      | 168      | 160     | 150     |
| 5. Прыжки со скакалкой<br>(кол-во раз в 1 мин)   | 150             | 140      | 130      | 120     | 110     |
| 6. Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной) (Количество упражнений) | 30              | 25       | 20       | 15      | 10      |

**Мужчины**

| Тесты  | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|--|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1. Отжимание (кол-во раз)  | 35              | 30  | 25  | 20  | 18  |
| 2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)  | 15              | 12  | 9   | 7   | 5   |
| 3. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены<br>(кол-во раз). Пресс.                    | 60              | 50  | 40  | 30  | 20  |
| 4. Прыжки в длину с места (см)   | 250             | 240 | 230 | 220 | 200 |
| 5. Прыжки со скакалкой<br>(кол-во раз в 1 мин)   | 150             | 140 | 130 | 120 | 100 |
| 6. Челночный бег 4×10 м (сек)  | 7,3             | 7,8 | 8,2 | 8,5 | 9,0 |
| 7. Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной) (Количество упражнений) | 30              | 25  | 20  | 15  | 10  |

Оценочные материалы для текущей и промежуточной аттестаций в полной мере отражают заявленные дисциплиной компетенции. Поставленные перед студентом задачи формируют конкретные способности и навыки, отраженные в пункте 1.2. текущей рабочей программы дисциплины.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Список источников и литературы

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/431985>

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины

1. Компьютерная справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.garant.ru/>
2. Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.consultant.ru/>
3. Международная реферативная наукометрическая база данных «Scopus» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.scopus.com/>
4. Международная реферативная наукометрическая база данных «Web of Science» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.clarivate.ru/>
5. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/>
6. Научная электронная библиотека «Киберленинка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/>
7. Образовательная платформа «Юрайт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://urait.ru/>
8. Профессиональная полнотекстовая база данных «Cambridge University Press» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.cambridge.org/>
9. Профессиональная полнотекстовая база данных «JSTOR» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.jstor.org/>
10. Профессиональная полнотекстовая база данных «ProQuest Dissertation & Theses Global» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.proquest.com/>
11. Профессиональная полнотекстовая база данных «SAGE Journals» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://journals.sagepub.com/>
12. Профессиональная полнотекстовая база данных «Springer» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.springer.com/gp>
13. Профессиональная полнотекстовая база данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://dlib.eastview.com/login>
14. Электронно-библиотечная система «Знаниум» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://znanium.com/>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий требуются учебные аудитории РГГУ, оборудованные рабочими местами для преподавателя и обучающихся по количеству человек в группе, укомплектованные в достаточном количестве специализированной мебелью (аудиторные столы, парты-пюпитр, парта-моноблок; скамьи и стулья) и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (обязательно наличие классных досок любого типа, стирающей губки, мела и маркера; желательно наличие электронного демонстрационного оборудования: проектор, интерактивная доска, компьютер).

Для организации самостоятельной работы обучающихся требуется доступ к помещениям, оборудованным компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет» и имеющей следующий перечень ПО:

- Microsoft Office (производитель: Microsoft);
- Windows (производитель: Microsoft);

Также для организации самостоятельной работы требуется полный доступ к следующему перечню профессиональных БД, ИСС:

- международные реферативные наукометрические БД (Web of Science и Scopus)
- профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки (Журналы Cambridge University Press; ProQuest Dissertation & Theses Global; SAGE Journals; Журналы Taylor and Francis)
- профессиональные полнотекстовые БД (JSTOR; Издания по общественным и гуманитарным наукам; Электронная библиотека Grebennikon.ru)
- компьютерные справочные правовые системы (Консультант Плюс, Гарант)
- НБ РГГУ, ГПИБ, РГБ

Для организации самостоятельной работы также требуется беспрепятственный доступ к:

- фондам научной библиотеки РГГУ
- читальным залам ИАИ, ИИНиТБ и РГГУ
- медиатеке РГГУ

## **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или могут быть заменены устным ответом; обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; письменные задания оформляются увеличенным шрифтом; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих: лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме; экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

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

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

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

- для слепых и слабовидящих: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих: в печатной форме, в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

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

- для слепых и слабовидящих: устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE; дисплеем Брайля PAC Mate 20; принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих: автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих; акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1; компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## 9. Методические материалы

### 9.1 Планы семинарских/ практических/ лабораторных занятий

#### 1 семестр

**Занятие 1. (3 часа). Тема. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта. Легкая атлетика. Гимнастика. ОФП.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники медленного бега и беговых упражнений. Контрольное задание на оценку: для студентов основной группы здоровья - медленный бег 20 минут; для студентов подготовительной группы и СМГ – ускоренная ходьба 20 минут.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В контрольных заданиях оценивается в пределах 10 баллов: время непрерывного медленного бега (с наличием полетной фазы), а в ускоренной ходьбе – пройденная дистанция в течение 20 минут.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 2. (3 часа). Тема. Гимнастика. ОФП. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку, подвижные игры на внимание, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, упражнения на воспитание гибкости, освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Контрольное задание на оценку: выполнение теста по оценке гибкости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сщцмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.



3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 3. (3 часа). Тема. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; освоение техники беговых и прыжковых упражнений; обучение бегу с низкого старта, базовые силовые упражнения, базовые упражнения с ракеткой, воланом и мячом. Контрольное задание на оценку: бег с низкого старта на оценку техники выполнения.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя, освоить базовые упражнения атлетической гимнастики спортивных игр. В контрольных заданиях оценивается в пределах 10 баллов: техника низкого старта – выполнение команды «На старт» (положение ног, рук туловища и головы), «Внимание» (своевременный подъем таза и положение равновесия), «Марш» (наклон туловища и разгон в полную силу с максимальной частотой шагов).
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные

щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 4. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика. Подвижные игры. Спортивные игры.**

##### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, базовые передвижения, характерные, для различных спортивных игр, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; освоение техники базовых силовых, беговых и прыжковых упражнений, освоение техники владения мячом в различных спортивных играх, упражнения с ракеткой и воланом. Контрольное задание на оценку: жонглирование (подбивание) волана на ограниченной площадке.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

##### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В контрольных заданиях оценивается в пределах 10 баллов: количество ударов по волану на высоту более 2 метров без падения на землю.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

##### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

##### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 5. Тема: Легкая атлетика, гимнастика, ОФП. (2 часа) Контрольное занятие.**

##### *Задания:*



1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях

3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

Указания по выполнению заданий:

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## 2 семестр

**Занятие 1. (3 часа). Тема. Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта. Легкая атлетика. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Контрольное задание на оценку: для студентов основной группы здоровья – 20 прыжков со скакалкой на время; для студентов подготовительной группы и СМГ – ускоренная ходьба 20 минут.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В контрольных заданиях оценивается в пределах 10 баллов: время 20 прыжков со скакалкой, а в ускоренной ходьбе – пройденная дистанция в течение 20 минут.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 2. (3 часа). Тема. Гимнастика. ОФП. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку, подвижные игры на внимание, разучивание основных базовых силовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Контрольное задание на оценку: для студентов основной группы здоровья – планка на время; для студентов подготовительной группы и СМГ – самостоятельное определение уровня функциональной подготовленности – проба Руффье.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять

методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В контрольных заданиях оценивается в пределах 10 баллов: время выполнения упражнения определяется преподавателем, а проба Руффье определяется самостоятельно каждым студентом спецмедгруппы и результаты предоставляются преподавателю. Оценивается степень освоения методики самоконтроля.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 3. (3 часа). Тема. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: беговые упражнения, упражнения для воспитания быстроты, бег с низкого старта, подвижные игры на внимание, разучивание основных базовых силовых упражнений. Контрольное задание основная группа: бег 20 м с низкого старта на время. Контрольное задание для подготовительной группы и спецмедгруппы: упражнение на максимальную частоту движений (20 шагов с максимальной частотой на месте).

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Контрольное задание оценивается из 10 баллов по времени выполнения.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 4. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика. Подвижные игры. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: силовые упражнения, упражнения с мячом подвижные игры с мячом, освоение различных способов передачи мяча. Контрольное упражнение: метание теннисного мяча в цель с 7 метров (в гимнастический обруч) за 15 секунд. Оценивается количество попаданий.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сщцмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В контрольных упражнениях оценивается количество попаданий по 10 бальной системе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 5. Тема: Легкая атлетика, гимнастика, ОФП. (2 часа) Контрольное занятие.**

Задания:

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях
3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

Указания по выполнению заданий:

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.



### 3 семестр

**Занятие 1. (2 часа). Тема. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах спорта.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 2. (3 часа). Тема. Гимнастика. Легкая атлетика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание различных гимнастических упражнений в движении, освоение техники беговых и прыжковых упражнений, бег с максимальной скоростью, интервальный бег для воспитания выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В интервальном беге скорость выбирается индивидуально для каждого студента.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 3. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег, для спецмедгруппы ускоренная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания быстроты, бег со старта, упражнения на максимальную частоту движений, прыжковые упражнения на быстроту отталкивания, интервальный бег для воспитания выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Упражнения на воспитание

быстроты выполнять с максимально возможной скоростью, в интервальном беге скорость передвижения выбирается самостоятельно.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 4. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег, для спецмедгруппы ускоренная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: строевые упражнения; освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Различные прыжковые упражнения для воспитания взрывной силы, упражнения для воспитания координации движений, освоение техники отталкивания с разбега. Освоение техники равномерного бега с заданной скоростью. Освоение техники эстафетного бега.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.



*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 5. (3 часа). Тема. Гимнастика.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для воспитания силовых способностей: упражнения для прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки,

волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 6. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку, силовые упражнения на гимнастическом коврике, специальные упражнения для воспитания гибкости. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 7. (3 часа). Тема. ОФП.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, упражнения для комплексного развития физических качеств: упражнения в паре с партнером, с набивными

мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 8. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания координации и ловкости, круговая тренировка для комплексного развития физических качеств.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка из 6-8 станций.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 9. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения с набивными мячами, бросковые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, силовые упражнения с набивными мячами в ходьбе. Круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сцедмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 10. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание основных базовых гимнастических упражнений, силовые гимнастические упражнения в парах, упражнения с отягощениями для воспитания силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Силовые упражнения выполнять в медленном темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.



**Занятие 11. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники скоростно-силовых упражнений, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сцедмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Скоростно-силовые упражнения выполнять в быстром темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 12. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники статических силовых упражнений, статические упражнения в парах, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств с использованием статических упражнений.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 13. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры на воспитание быстроты и координации движений, подвижные игры на освоение передач мяча различными способами, подвижные игры на ведение мяча различными способами, подвижные игры на воспитание выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При проведении командных подвижных игр делить группы на равные составы.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 14. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры на воспитание быстроты и координации движений, эстафеты, игры на групповое взаимодействие, силовые подвижные игры, подвижные игры на воспитание выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Указания по выполнению заданий:

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При проведении командных подвижных игр делить группы на равные составы.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.



*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 15. (3 часа). Тема. Спортивные игры.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые упражнения, освоение техники игровых стоек, упражнения для укрепления кисти, упражнения с бадминтонной ракеткой, изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы и правила игры в бадминтон. Техника безопасности игры. Для спецмедгруппы: изучение истории развития шахмат; правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); методы тренировки в шахматах; правила и особенности проведения шахматных мероприятий.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 16. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые упражнения, освоение техники игровых стоек, упражнения для укрепления кисти, разучивание хватки ракетки для настольного тенниса, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д., элементы передвижения, игры на счет. Приёмы и правила игры в настольный теннис. Техника безопасности игры. Для спецмедгруппы: Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 17. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые упражнения, освоение техники игровых стоек, упражнения для укрепления кисти, обучение правилам игры флайнг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флайнг диск, обучение различным способам

метания и ловли летающего диска фрисби, перемещения, перехваты, блокировка, техника безопасности игры. Для спецмедгруппы: основы шахматных окончаний; стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле; классификация шахматных дебютов; основы методики спортивной подготовки в шахматах.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 18. (3 часа). Тема. Легкая атлетика. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, спортивная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание силовых гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, метание мяча, эстафетный бег, интервальный бег для воспитания выносливости. Контрольное задание: комплекс индивидуальных упражнений для воспитания физических качеств.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений. Комплекс оценивается из 6 баллов, по одному баллу за каждое оригинальное индивидуальное упражнение на воспитание быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В интервальном беге скорость выбирается индивидуально для каждого студента.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 19. Тема: (3 часа) Контрольное занятие.**

**Задания:**

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях

3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

**Указания по выполнению заданий:**

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### 4 семестр

**Занятие 1. (3 часа). Тема. Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах спорта.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.



*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 2. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег для спецмедгруппы ускоренная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания быстроты, бег со старта, упражнения на максимальную частоту движений, прыжковые упражнения на быстроту отталкивания, интервальный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Указания по выполнению заданий:

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Упражнения на воспитание быстроты выполнять с максимально возможной скоростью, в интервальном беге скорость передвижения выбирается самостоятельно.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 3. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег, для спецмедгруппы ускоренная ходьба, спортивная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, бег со старта с сопротивлением, упражнения на максимальную частоту движений, различные прыжковые упражнения с места и с разбега, прыжки в длину и в высоту, метание в цель, эстафетный бег, интервальный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 4. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег, для спецмедгруппы ускоренная ходьба, спортивная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений и метаний, метание набивных мячей в парах для воспитания скоростно-силовых качеств. Бег со старта в парах, беговые упражнения на воспитание скоростной выносливости, различные прыжковые упражнения с места и с разбега, прыжки в длину и в высоту, эстафетный бег, спортивная ходьба, переменный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сцедмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 5. (3 часа). Тема. Гимнастика.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку, подвижные игры на внимание, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, упражнения для развития скорости движений в темп музыки, упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики профессиональной направленности из 26–30 движений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сцедмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.



3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 6. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание силовых гимнастических упражнений, изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, упражнения на гибкость, восстановление дыхания после нагрузки, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При выполнении акробатических упражнений уделять внимание страховке и само страховке.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 7. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для воспитания силовых способностей: упражнения для прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сцедмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки,

волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 8. (3 часа). Тема. ОФП.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, упражнения для комплексного развития физических качеств для спортивных игр: упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сцедмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 9. (3 часа). Тема. ОФП.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания координации и ловкости для спортивных игр, круговая тренировка для комплексного развития физических качеств игроков.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка из 6-8 станций.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 10. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: беговые и прыжковые упражнения для игроков, силовые упражнения с набивными мячами, бросковые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, силовые упражнения с набивными мячами в ходьбе. Круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств игроков.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 11. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание силовых упражнений, используемых в спортивных играх, силовые упражнения в парах, упражнения с отягощениями для воспитания силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища, бросковые упражнения.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Силовые упражнения выполнять в медленном темпе.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.



2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 12. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники скоростно-силовых упражнений, используемых в спортивных играх, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств футболистов и волейболистов.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Скоростно-силовые упражнения выполнять в быстром темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона,

гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 13. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники статических силовых упражнений, используемых в тренировках по спортивным играм, статические упражнения в парах, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств с использованием статических упражнений для спортивных игр.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 14. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры на воспитание быстроты и координации движений, подвижные игры на освоение передач мяча различными способами, подвижные игры на ведение мяча различными способами, подвижные игры на воспитание выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При проведении командных подвижных игр делить группы на равные составы.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 15. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры на воспитание быстроты и координации движений, эстафеты, игры на групповое взаимодействие, спортивные игры по упрощенным правилам, силовые подвижные игры, подвижные игры на воспитание выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять



методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При проведении командных подвижных игр делить группы на равные составы.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 16. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: беговые упражнения для развития быстроты, освоение техники игровых стоек, упражнения для укрепления кисти. Разучивание хватки ракетки для настольного тенниса, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д., элементы передвижения, игры на счет. Приёмы и правила игры в настольный теннис. Техника безопасности игры. Специальные упражнения теннисиста для воспитания физических качеств. Для спецмедгруппы: шахматная нотация; шахматные часы и контроль времени; сравнительная ценность фигур и пешек; фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; тактические приемы и классификация шахматных комбинаций.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 17. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые упражнения для воспитания быстроты, упражнения для укрепления кисти, обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск, обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби, перемещения, перехваты, блокировка, техника безопасности игры. Специальные игровые упражнения для воспитания выносливости. Для спецмедгруппы: основы шахматных окончаний; стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле; классификация шахматных дебютов; основы методики спортивной подготовки в шахматах.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 18. Тема: (3 часа) Контрольное занятие.**

**Задания:**

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях
3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

Указания по выполнению заданий:

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.
2. Основная часть занятия:  
Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).  
Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;  
Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.
3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

**Список литературы:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

**Материально-техническое обеспечение занятия:**

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**5 семестр****Занятие 1. (2 часа). Тема. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта.****Задания:**

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

**Указания по выполнению заданий:**

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

**Список литературы:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

**Материально-техническое обеспечение занятия:**

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 2. (3 часа). Тема. Гимнастика. Легкая атлетика.**

### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; разучивание различных гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений, интервальный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В интервальном беге скорость выбирается индивидуально для каждого студента.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 3. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

### *Задания:*



1. Подготовительная часть занятия: медленный бег для спецмедгруппы ускоренная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания быстроты, бег со старта, упражнения на максимальную частоту движений, прыжковые упражнения на быстроту отталкивания, интервальный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Упражнения на воспитание быстроты выполнять с максимально возможной скоростью, в интервальном беге скорость передвижения выбирается самостоятельно.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 4. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Различные прыжковые упражнения для воспитания взрывной силы, упражнения для воспитания координации движений, освоение техники отталкивания с разбега. Освоение техники равномерного бега с заданной скоростью. Освоение техники эстафетного бега.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сцедмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 5. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для воспитания силовых способностей: упражнения для прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сцедмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 6. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку, силовые упражнения на гимнастическом коврике, специальные упражнения для воспитания гибкости. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.



3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 7. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, упражнения для комплексного развития физических качеств: упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 8. (3 часа). Тема. ОФП.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания координации и ловкости, круговая тренировка для комплексного развития физических качеств.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка из 6-8 станций.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 9. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание основных базовых гимнастических упражнений, силовые гимнастические упражнения в парах, упражнения с отягощениями для воспитания силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Силовые упражнения выполнять в медленном темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 10. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники скоростно-силовых упражнений, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Скоростно-силовые упражнения выполнять в быстром темпе.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 11. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники статических силовых упражнений, статические упражнения в парах, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств с использованием статических упражнений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сщцмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 12. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры на воспитание быстроты и координации движений, подвижные игры на освоение передач мяча различными способами, подвижные игры на ведение мяча различными способами, подвижные игры с попаданием в цель, подвижные игры на воспитание выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При проведении командных подвижных игр делить группы на равные составы.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки,



волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 13. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры на воспитание быстроты и координации движений, эстафеты, игры на групповое взаимодействие, силовые подвижные игры, подвижные игры на воспитание выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Указания по выполнению заданий:

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При проведении командных подвижных игр делить группы на равные составы.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 14. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые и прыжковые упражнения для развития быстроты и координации движений, подвижные игры с мячом на воспитание скоростно-силовых физических качеств, эстафеты с мячом, игры на групповое взаимодействие, силовые подвижные игры, подвижные игры с мячом на воспитание выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 15. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: беговые упражнения, передача внутренней-внешней стороной стопы, остановка мяча ногой, удары головой, остановка мяча грудью, бедром, передача мяча в парах, на месте, передача мяча в движении, правила игры, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Для спецмедгруппы: изучение истории развития шахмат; правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); методы тренировки в шахматах; правила и особенности проведения шахматных мероприятий.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 16. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: беговые упражнения, ловля и передача баскетбольного мяча в стойке, ведение, ловля и передача баскетбольного мяча в движении, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), правила игры, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам баскетбола. Для спецмедгруппы: Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.



2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 17. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; подвижные игры на внимание, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые упражнения, специальные упражнения волейболиста, освоение техники игровых стоек, перемещений, передач сверху, приёма мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам волейбола. Для спецмедгруппы: основы шахматных окончаний; стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле; классификация шахматных дебютов; основы методики спортивной подготовки в шахматах.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные

щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 18. (3 часа). Тема. Легкая атлетика. Гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, спортивная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание силовых гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, метание мяча, эстафетный бег, интервальный бег для воспитания выносливости. Контрольное задание: комплекс индивидуальных упражнений для воспитания физических качеств игровыми методами.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений. Комплекс оценивается из 6 баллов, по одному баллу за каждое оригинальное индивидуальное упражнение на воспитание быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В интервальном беге скорость выбирается индивидуально для каждого студента.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 19. Тема: (3 часа) Контрольное занятие.**

### **Задания:**

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях
3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

### **Указания по выполнению заданий:**

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

### **2. Основная часть занятия:**

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

### **Список литературы:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

### **Материально-техническое обеспечение занятия:**

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **6 семестр**

### **Занятие 1. (3 часа). Тема. Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта.**

#### **Задания:**

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 2. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег для спецмедгруппы ускоренная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания быстроты, бег со старта, упражнения на максимальную частоту движений, прыжковые упражнения на быстроту отталкивания, интервальный бег для воспитания выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Упражнения на воспитание

быстроты выполнять с максимально возможной скоростью, в интервальном беге скорость передвижения выбирается самостоятельно.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 3. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег, для спецмедгруппы ускоренная ходьба, спортивная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, бег со старта с сопротивлением, упражнения на максимальную частоту движений, различные прыжковые упражнения с места и с разбега, прыжки в длину и в высоту, метание в цель, эстафетный бег, интервальный бег для воспитания выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.



3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 4. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег, для спецмедгруппы ускоренная ходьба, спортивная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений и метаний, метание набивных мячей в парах для воспитания скоростно-силовых качеств. Бег со старта в парах, беговые упражнения на воспитание скоростной выносливости, различные прыжковые упражнения с места и с разбега, прыжки в длину и в высоту, эстафетный бег, спортивная ходьба, переменный бег для воспитания выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 5. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку, подвижные игры на внимание, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, упражнения для развития скорости движений в темп музыки, упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики профессиональной направленности из 26–30 движений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 6. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание силовых гимнастических упражнений, изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону,

подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, упражнения на гибкость, восстановление дыхания после нагрузки, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. При выполнении акробатических упражнений уделять внимание страховке и само страховке.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 7. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания координации и ловкости для спортивных игр, круговая тренировка для комплексного развития физических качеств игроков.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка из 6-8 станций.



2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 8. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: беговые и прыжковые упражнения для игровиков, силовые упражнения с набивными мячами, бросковые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, силовые упражнения с набивными мячами в ходьбе. Круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств игровиков.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 9. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание силовых упражнений, используемых в спортивных играх, силовые упражнения в парах, упражнения с отягощениями для воспитания силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища, бросковые упражнения.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Силовые упражнения выполнять в медленном темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона,

гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 10. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники скоростно-силовых упражнений, используемых в спортивных играх, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств футболистов и волейболистов.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Скоростно-силовые упражнения выполнять в быстром темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 11. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по

отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники статических силовых упражнений, используемых в тренировках по спортивным играм, статические упражнения в парах, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств с использованием статических упражнений для спортивных игр.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 12. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия, ознакомление с простейшими элементами, для некоторых видов игровых тактических действий, эстафеты, тематические игры.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 13. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: обучения элементарной спортивной технике, ОФП с использованием подвижных игр и соревновательных упражнений по игровым видам спорта, эстафеты.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.



2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 14. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: перестроение, подвижные игры на внимание и координацию, эстафеты с применением спортивного инвентаря и использованием технических элементов различных игровых видов спорта.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки,

волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 15. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: обучение подаче, нападающему удару, приёму мяча снизу двумя руками, правила игры волейбол, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам волейбола
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 16. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: специальные упражнения баскетболиста, ведение мяча, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, правила игры, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам баскетбола.



3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 17. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: специальные упражнения футболиста, техника контроля мяча, отбор мяча, обманные движения, игра один на один, игра два на два, правила игры, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам мини-футбола. Контрольные задания: продемонстрировать комплекс упражнений по освоению игровых умений с мячом.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения

в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Контрольное задание оценивается по 9 бальной системе.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 18. Тема: (3 часа) Контрольное занятие.**

**Задания:**

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях
3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

**Указания по выполнению заданий:**

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

**Список литературы:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## 7 семестр

**Занятие 1. (2 часа). Тема. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в оздоровительных видах спорта.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки,

волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 2. (3 часа). Тема. Гимнастика. Легкая атлетика.**

### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; разучивание различных гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений, переменный бег для воспитания выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В интервальном беге скорость выбирается индивидуально для каждого студента.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 3. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: медленный бег для спецмедгруппы ускоренная ходьба, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания быстроты, бег со старта, упражнения на максимальную частоту движений, прыжковые упражнения на быстроту отталкивания, интервальный бег для воспитания выносливости.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Упражнения на воспитание быстроты выполнять с максимально возможной скоростью, в интервальном беге скорость передвижения выбирается самостоятельно.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

#### **Занятие 4. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: строевые упражнения; освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Различные прыжковые упражнения для воспитания взрывной силы, упражнения для воспитания координации движений, освоение техники отталкивания с разбега. Освоение техники равномерного бега с заданной скоростью. Освоение техники эстафетного бега.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.



2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 5. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для воспитания силовых способностей: упражнения для прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сщцмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 6. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку, силовые упражнения на гимнастическом коврике, специальные упражнения для воспитания гибкости. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*



спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 7. (3 часа). Тема. ОФП.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, упражнения для комплексного развития физических качеств: упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 8. (3 часа). Тема. ОФП.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: освоение техники беговых и прыжковых упражнений, специальные упражнения для воспитания координации и ловкости, круговая тренировка для комплексного развития физических качеств.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка из 6-8 станций.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 9. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения с набивными мячами, бросковые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, силовые упражнения с набивными мячами в ходьбе. Круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сцедмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 10. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание основных базовых гимнастических упражнений, силовые гимнастические упражнения в парах, упражнения с отягощениями для воспитания силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сцедмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Силовые упражнения выполнять в медленном темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 11. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники скоростно-силовых упражнений, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Скоростно-силовые упражнения выполнять в быстром темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 12. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание базовых упражнений атлетической гимнастики, освоение техники статических силовых упражнений, статические упражнения в парах, круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств с использованием статических упражнений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 13. (3 часа). Тема. Подвижные игры.**



*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: командные эстафеты с использованием баскетбольных и волейбольных мячей, технических и тактических элементов спортивных игр.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сщцмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 14. (3 часа). Тема. Подвижные игры.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: беговые упражнения, командные эстафеты с использованием баскетбольных мячей, тематические игры, игры на развитие командного взаимодействия.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов сщцмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять



методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 15. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: специальные упражнения футболиста, выполнение комплекса упражнений в парах с мячами используя передачи стопой, головой, бедром, техника и тактика игры в обороне, атаке, техника игры вратаря, правила игры, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по правилам

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 16. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: специальные упражнения волейболиста, передачи в парах сверху, отработка атакующего удара и игры в защите в парах, расстановка и амплуа игроков, тактика нападения, тактика защиты, правила игры, техника безопасности игры, игра по правилам.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки,

волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 17. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: специальные упражнения баскетболиста, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), передачи мяча в парах, расстановка и амплуа игроков, тактика нападения, тактика защиты, правила игры, техника безопасности игры, игра по правилам.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 18. (3 часа). Тема. Легкая атлетика. Гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, спортивная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: разучивание силовых гимнастических упражнений, беговые и прыжковые упражнения, метание мяча, эстафетный бег, интервальный бег для воспитания

выносливости. Контрольное задание: комплекс индивидуальных упражнений для воспитания физических качеств.

3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. В интервальном беге скорость выбирается индивидуально для каждого студента. Комплекс оценивается из 6 баллов, по одному баллу за каждое оригинальное индивидуальное упражнение на воспитание быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации, выносливости.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 19. Тема: (3 часа) Контрольное занятие.**

**Задания:**

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях

3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Материально-техническое обеспечение занятия:

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## 8 семестр

**Занятие 1. (3 часа). Тема. Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в оздоровительных видах спорта.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*



1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## **Занятие 2. (3 часа). Тема. Легкая атлетика.**

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: спортивная ходьба, основы скандинавской ходьбы, освоение техники беговых и прыжковых упражнений, выполняемых с оздоровительной целью, специальные упражнения легкоатлета для воспитания выносливости, круговая тренировка, изучение особенностей техники равномерного оздоровительного бега с заданной скоростью, разновидности эстафетного бега.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона,



гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 3. (3 часа). Тема. Гимнастика.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: строевые упражнения; построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

#### *Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

#### *Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 4. (3 часа). Тема. ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: силовые упражнения оздоровительной направленности, силовые упражнения с набивными мячами, бросковые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, силовые упражнения с набивными мячами в ходьбе. Круговая тренировка для комплексного воспитания физических качеств.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 5. (3 часа). Тема. Атлетическая гимнастика.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения; ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: силовые оздоровительные упражнения в парах, упражнения с отягощениями для воспитания силы мышц туловища и мышц ног, упражнения атлетической гимнастики для восстановления работоспособности.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Силовые упражнения выполнять в медленном темпе.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 6. (3 часа). Тема. Подвижные игры.***Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: игровые упражнения оздоровительной направленности, командные эстафеты с использованием баскетбольных мячей, тематические игры, игры на развитие командного взаимодействия. Контрольное задание: демонстрация индивидуальных комплексов оздоровительных упражнений.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Индивидуальный комплекс оздоровительных упражнений оценивается из 25 баллов.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

### **Занятие 7. (3 часа). Тема. Спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: специальные игровые рекреационные упражнения, выполнение комплекса упражнений в парах с мячами, спортивные оздоровительные игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Для спецмедгруппы – настольные игры, шахматы, шашки.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов спецмедгруппы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

*Список литературы:*

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

**Занятие 8. Тема: (3 часа) Контрольное занятие.****Задания:**

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях
3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

**Указания по выполнению заданий:**

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.
2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

**Список литературы:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

**Материально-техническое обеспечение занятия:**

спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

## 9.2 Методические рекомендации по подготовке письменных работ

### Порядок подготовки письменной работы (доклад, реферат, эссе)

- Выбор темы письменной работы
- Поиск и подбор источников, литературы, справочных и других пособий по выбранной теме.
- Изучение отобранных материалов. Систематизация, анализ и обобщение информации, оценка состояния проработанности темы в литературе.
- Формулировка проблемы, цели и задач письменной работы. Разработка плана письменной работы
- Написание содержательной части реферата
- Оформление реферата
- Проверка текста работы на плагиат
- Создание доклада-презентации основных положений письменной работы на занятии по учебной дисциплине (если требуется)

### Требования к оформлению письменной работы

Общие требования к оформлению учебно-научной работы, а также образцы оформления титульных листов, ссылок и списков источников и литературы размещены на сайте Научной библиотеки РГГУ (Режим доступа: [https://liber.rsuh.ru/ru/student\\_work](https://liber.rsuh.ru/ru/student_work)). Письменная работа должна содержать от 8 до 15 страниц включительно, включая титульный лист и список источников и литературы.

## 9.3 Иные материалы

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

1. Необходимо внимательно ознакомиться с полученным от преподавателя планом-разработкой аудиторного занятия.
2. В электронном каталоге ИК «Научная библиотека» РГГУ необходимо выявить нужные работы (книги, статьи и т.д.) и заказать их с помощью средств удаленного доступа.
3. В случае отсутствия изданий в фондах ИК «Научная библиотека» РГГУ необходимо провести их поиск в электронных каталогах других крупных библиотек Москвы гуманитарного профиля (ГПИБ, РГБ и др.) и заказать их с помощью средств удаленного доступа.
4. Подготовить конспекты необходимых работ.
5. Работая с конспектом провести его анализ с точки зрения полноты собранной информации, поработать с текстом технически (подчеркивания и выделения текста и т.п.).
6. Работая на занятии не только излагать изученный материал, но и участвовать в дискуссии, задавая вопросы однокурсникам и преподавателю, стремиться сформировать свой взгляд на поставленный вопрос.
7. Анализировать допущенные в ходе работы на занятии ошибки.



## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина реализуется на кафедре физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

Цель дисциплины:

Формирование всесторонне развитой личности, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

Задачи:

1. приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
2. овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

1. УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

Знать:

- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;
- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;
- основы организации здорового образа жизни;
- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;
- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;

Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по общей физической подготовке;
- планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
- соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Владеть:

- техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;
- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

Рабочей программой предусмотрена промежуточная аттестация проходит в форме зачёта.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 ч., в з. е. не переводится.