

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Басий Раиса Васильевна
 Должность: Проректор по учебной работе
 Дата подписания: 12.02.2025 09:06:08
 Уникальный программный ключ:
 1f1f00dcee08ce5fee9b1af24712057649a28f8

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
 РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»
 Министерства здравоохранения Российской Федерации

«Утверждаю»
 Проректор по учебной работе
 доц. Басий Р.В.
 « 10 » _____ 2024 г.



Рабочая программа дисциплины

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

для студентов 1,2,3 курса медико-фармацевтического факультета

Направление подготовки	33.00.00 Фармация
Специальность	33.05.01 Фармация
Форма обучения:	очная

г. Донецк
 2024

Разработчики рабочей программы:

Калиновская Тамара Николаевна

Зав. кафедрой физического
воспитания

Годз Лилия Алексеевна

старший преподаватель кафедры
физического воспитания

Бондарчук Ирина Юрьевна

старший преподаватель кафедры
физического воспитания

Кучеренко Вера Сергеевна

старший преподаватель кафедры
физического воспитания

Рабочая программа обсуждена на учебно-методическом заседании кафедры
физического воспитания

«22» ноября 2024г., протокол №4

Зав. кафедрой

Т.Н. Калиновская

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии
социально - гуманитарных дисциплин

« 27» ноября 2024г., протокол №3

Председатель комиссии, доц.

А.А. Пузик

Директор библиотеки

И.В. Жданова

Рабочая программа в составе учебно-методического комплекса дисциплины
утверждена в качестве компонента ОП в составе комплекта документов ОП на
заседании ученого совета ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

протокол № от «___» _____ 2024г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебной дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 33.00.00 Фармация по специальности 33.05.01 «Фармация».

2. Цель и задачи учебной дисциплины

Цель: формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. С помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраненные функции, остаточное здоровье, природные ресурсы и духовные силы, максимально реализуют возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества, социальной активности и интеграции в общество здоровых людей.

Задачи:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение знаниями биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, укрепляют суставы и связки, повышение силы, тонуса и эластичности мышц;
- улучшение крово- и лимфообращения, обмена веществ;
- благоприятное влияние на центральную нервную систему (ЦНС), повышение работоспособности коры головного мозга и устойчивости к сильным раздражителям;
- улучшение аналитико-синтетической деятельности ЦНС и взаимодействия двух сигнальных систем;
- улучшение функции сенсорных систем.

Учебные группы формируются на основании прохождения студентами медицинского осмотра, результатов тестирования исходного уровня физической подготовленности и предоставление документации, подтверждающее наличие физиологических изменений и ослабление состояния здоровья:

- основная и подготовительная группа формируется из относительно здоровых студентов;

- студенты, подтвердившие наличие заболеваний распределяются в специально медицинскую группу или группу освобожденных студентов;

- студенты с ОВЗ включаются в состав специальной медицинской группы или в состав группы освобожденных студентов (на основании документального подтверждения глубины и стойкости функциональных изменений, вызванных заболеванием или травмой).

Инклюзивный подход обеспечивается вариативностью нагрузки, применением умеренных мощностных режимов, щадящего физиологического режима, снижения плотности занятия, увеличения времени на подготовку и анализ полученного задания, сокращения количества подходов или времени выполнения комплексов и отдельных упражнений, увеличения периодов восстановления и отдыха.

Для успешного освоения студентами с ограниченными возможностями здоровья, учитывают особые образовательные потребности студентов данной группы, которые обусловлены закономерностями нарушенного развития:

- трудностями взаимодействия с окружающей средой, прежде всего, с окружающими людьми, нарушениями развития личности;

- меньшей скоростью приема и переработки сенсорной информации;

- меньшим объемом информации, запечатляемым и сохраняющимся в памяти; недостатками словесного опосредствования (например, затруднениями в формировании словесных обобщений и в номинации объектов);

- недостатками развития произвольных движений (отставание, замедленность, трудности координации); замедленным темпом психического развития в целом; повышенной утомляемостью, высокой истощаемостью. С учетом особых образовательных потребностей для студентов с ОВЗ создаются специальные образовательные условия. Особые образовательные потребности – это актуальные и потенциальные возможности студента.

3. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули) для обязательного изучения» учебного плана подготовки специалистов.

3.1 Перечень дисциплин и практик, освоение которых необходимо для изучения данного предмета:

Для изучения «Прикладной физической культуры и спорт» необходимы знания и умения, полученные в средних общеобразовательных заведениях.

Физическая культура

Знания: значение физической культуры для формирования здорового образа жизни.

Умения: выполнять общеразвивающие, гимнастические и дыхательные упражнения.

3.2. Перечень учебных дисциплин (последующих), обеспечиваемых данным предметом:

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» является основой для дальнейшего изучения дисциплин: «Восстановительная медицина»; «Общая гигиена, социально-гигиенический мониторинг»; «Гигиена детей и подростков».

4. Общая трудоемкость учебной дисциплины

Виды контактной и внеаудиторной работы	Всего часов/з.е
Общий объем дисциплины	328/6
Аудиторная работа	-
Лекций	-
Практических (семинарских) занятий	300
Самостоятельная работа обучающихся	28
Формы промежуточной аттестации	

Зачет	-
-------	---

5. Результаты обучения

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

Коды формирования компетенции	Компетенции (содержание)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>ИД-1.УК-7.1 Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>ИД-2.УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>ИД-3.УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Знать: основные физические качества и методику из развития.</p> <p>Уметь: подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий и использовать их в самоподготовке для обеспечения работоспособности.</p> <p>Знать: роль физической культуры в обеспечении здоровья и составляющие здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: использовать знания здорового образа жизни в профессиональной и общественной деятельности.</p>

6. В результате освоения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт», обучающийся должен:

Знать:

- основы профессионально-прикладной физической культуры личности;
- особенности форм и подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки;
- способы сохранения и укрепления здоровья; психологические и педагогические основы обучения, воспитания и развития личности.

Уметь:

- использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств;
- составлять и выполнять оздоровительные комплексы оздоровительных упражнений для обеспечения успешной профессиональной деятельности;
- использовать методы и средства прикладной физической культуры и спорта в процессе самостоятельных занятий для укрепления и сохранения здоровья.

Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления (<i>группа освобожденных студентов</i>)									
Тема 1.23.-1.30. Развитие силовой выносливости (<i>основная группа</i>)	8	16	6		22	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 1.23.-1.30. Развитие силовых качеств (<i>спец.мед.г.</i>)									
Тема 1.23.-1.30. Развитие игры в начале партии. Дебюты. Развитие оперативного мышления, волевого управления поведением (<i>группа освобожденных студентов</i>)									
Тема 1.31.-1.40. Развитие специальной выносливости. (<i>основная группа</i>)	10	20	6		26	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 1.31.-1.40. Развитие общей выносливости. (<i>спец.мед.г.</i>)									
Тема: 1.31.-1.40. Игровая практика. Развитие памяти тактического мышления (<i>группа освобожденных студентов</i>)									
Модуль 2. "Развитие специальной физической подготовки средствами видов спорта»	74	148			148				
Раздел 2.1. "Развитие специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики"									
Тема 2.1.1.-2.1.10. Развитие общей выносливости.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.1.11.-2.1.17. Изучение техники движений базовой аэробики.	7	14			14	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.1.18.-2.1.22. Изучение техники движений на степ-платформе (степ аэробика).	5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.1.23.-2.1.27. Изучение техники стретчинг - аэробики.	5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.1.28.-2.1.32. Изучение техники калланетик - гимнастики.	5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	

Тема 2.1.33-2.1.36. Изучение техники аэробных упражнений с отягощением.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.1.37.-2.1.50. Изучение командной композиции.		14	28			28	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.1.51.-2.1.64. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.		14	28			28	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.1.65.-2.1.74. Развитие специальной выносливости.		10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Раздел 2.2 "Развитие специальной физической подготовки средствами баскетбола"									
Тема 2.2.1.-2.2.10 Развитие общей выносливости.		10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.2.11.-2.2.14. Изучение техники перемещений в баскетбольной стойке и остановок: шагом и прыжком.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.2.15.-2.2.20. Изучение техники ловли и передачи мяча: на месте, в движении, прыжке, ловля мяча от щита.		6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.2.21.-2.2.29. Изучение техники бросков мяча в корзину с места, в движении с разных дистанций.		9	18			18	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.2.30.-2.2.36. Изучение техники ведения мяча, переводов, остановок, изменения направления.		7	14			14	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.2.37.-2.2.42. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.		6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.2.43.-2.2.46. Изучение тактических индивидуальных действий в защите: выбивание, вырывание, перехват мяча.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.2.47.-2.2.52. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите: нападение 2-х нападающих против 1 защитника; нападение 3-х нападающих против 2-х защитников.		6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр

Тема 2.2.53.-2.2.64. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрового" игрока; позиционное произвольное нападение.	12	24			24	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.2.65.-2.2.74. Развитие специальной выносливости.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Раздел 2.3 "Развитие специальной физической подготовки средствами бадминтона "								
Тема 2.3.1.-2.3.10. Развитие общей выносливости.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.3.11.-2.3.16. Изучение техники подач: короткой, высоко - далекой, плоской.	6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.3.17.-2.3.24. Изучение техники ударов по волану: короткого, плоского, высоко – далёкого, "смеш", укороченного, замах - удара.	8	16			16	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.3.25.-2.3.30. Изучение техники ударов на заднюю линию.	6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.3.31.-2.3.36. Изучение техники ударов в переднюю зону.	6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.3.37.-2.3.40. Изучение комбинации с 2-3 ударов на заднюю линию.	4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.3.41.-2.3.44. Изучение комбинации с 4-5 ударов по заданию.	4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.3.45.-2.3.48. Изучение комбинации с 5-6 ударов.	4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.3.49.-2.3.56. Изучение тактических действий в одиночной игре.	8	16			16	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.3.57.-2.3.64. Изучение тактических действий в парной категории.	8	16			16	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.3.65.-2.3.74. Развитие специальной выносливости.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Раздел 2.4 "Развитие специальной								

<i>физической подготовки средствами настольного тенниса "</i>									
Тема 2.4.1.-2.4.10. Развитие общей выносливости.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.4.11.-2.4.14. Изучение техники удара без подкрутки: "толчка" мяча.	4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.4.15.-2.4.18. Изучение техники удара с нижним вращением мяча: «подрезка».	4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.4.19.-2.4.22. Изучение техники удара с верхним вращением: «накат».	4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.4.23.-2.4.26. Изучение техники подачи мяча: подбрасыванием мяча, плоской, подачи слева и справа.	4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.4.27.-2.4.36. Изучение техники игры в нападении и защите.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.4.37.-2.4.42. Изучение тактики игры атакующего игрока против защитника.	6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.4.43.-2.4.48. Изучение тактики игры защитника против атакующего игрока.	6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.4.49.-2.4.54. Изучение тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.	6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.4.55.-2.4.64. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.4.65.-2.4.74. Развитие специальной выносливости.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
<i>Раздел 2.5 "Развитие специальной физической подготовки средствами атлетической гимнастики"</i>									
Тема 2.5.1.-2.5.10. Развитие общей выносливости.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.5.11.-2.5.16. Изучение техники выполнения упражнений стретчинга.	6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.5.17.-2.5.22. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах.	6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	

Тема 2.5.23.-2.5.28. Изучение техники выполнения упражнений с отягощением (штанга, гири, гантели).		6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.5.29.-2.5.36. Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики за тремя типами телосложения: эктоморфным, эндоморфным, мезоморфным (по выбору).		8	16			16	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.5.37.-2.5.50. Изучение техники выполнения упражнений подготовительного комплекса в усиленном курсе по атлетической гимнастике.		14	28			28	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.5.51.-2.5.64. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.		14	28			28	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.5.65.-2.5.74. Развитие специальной выносливости.		10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
<i>Раздел 2.6 "Развитие специальной физической подготовки средствами традиционного каратэ"</i>									
Тема 2.6.1.-2.6.10. Развитие общей выносливости.		10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.2.11.-2.2.17. Изучение техники выполнения стоек и перемещений.		7	14			14	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.6.18.-2.6.24. Изучение техники нанесения ударов руками и ногами.		7	14			14	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.6.25.-2.6.30. Изучение техники выполнения защиты		6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.6.31.-2.6.36. Изучение техники выведения из равновесия		6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.6.37.-2.6.50. Изучение тактики поединка		14	28			28	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.6.51.-2.6.64. Психологическая подготовка.		14	28			28	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.6.65.-2.6.74. Развитие специальной выносливости.		10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр

Раздел 2.7 "Развитие специальной физической подготовки средствами борьбы дзюдо "									
Тема 2.7.1.-2.7.10. Развитие общей выносливости.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.7.11.-2.7.22. Изучение и совершенствование приемов на первую ступень 6 КЮ белый пояс.	12	24			24	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.7.23.-2.7.36. Изучение и совершенствование приемов на вторую ступень 5 КЮ желтый пояс.	14	28			28	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.7.37.-2.7.64. Изучение и совершенствование приемов на третью ступень 4 КЮ оранжевый пояс.	28	56			56	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.7.65.-2.7.74. Развитие специальной выносливости.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Раздел 2.8. «Развитие физических качеств средствами общефизической подготовки»									
Тема 2.8.1.-2.8.10. Развитие общей выносливости.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.8.11.-2.8.15. Изучение техники оздоровительной ходьбы. Развитие аэробных возможностей.	5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.8.16.-2.8.20. Изучение техники оздоровительного бега. Развитие аэробных возможностей.	5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.8.21.-2.8.28. Развитие координации движений средствами основной гимнастики.	8	16			16	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.8.29.-2.8.36. Развитие гибкости средствами оздоровительной гимнастики.	8	16			16	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	
Тема 2.8.37.-2.8.44. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.	8	16			16	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр	

Тема 2.8.45.-2.8.50. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.	6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.8.51.-2.8.57. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.	7	14			14	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.8.58.-2.8.64. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.	7	14			14	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.8.65.-2.8.74. Развитие общей выносливости.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
<i>Раздел 2.9. «Развитие психофизических качеств средствами дартса»</i>								
Тема 2.9.1.-2.9.10. Развитие общей выносливости.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.9.11.-2.9.12. Изучение основ игры в дартс и навыков безопасного поведения на занятиях.	2	4			4	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.9.13.-2.9.16. Изучение комплексной разминки игрока в дартс.	4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.9.17.-2.9.20. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники изготовления.	4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.9.21.-2.9.24. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники хватки дротика и прицеливания.	4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.9.25.-2.9.36. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники броска.	12	24			24	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.9.37.-2.9.44. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники выполнения целостного броска.	8	16			16	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.9.45.-2.9.52. Изучение техники разновидностей игры в дартс.	8	16			16	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.9.53.-2.9.60. Изучение технико-тактических действий игрока в дартс.	8	16			16	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.9.61.-2.9.64. Изучение инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.	4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 2.9.65.-2.9.74. Развитие общей выносливости.	10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр

Модуль 3. «Совершенствование специальной физической подготовки средствами видов спорта»		36	72			72			
Раздел 3.1 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики "									
Тема 3.1.1.-3.1.5. Развитие общей выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.1.6.-3.1.8. Совершенствование техники движений базовой аэробики.		3	6			6	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.1.9.-3.1.11. Совершенствование техники движений на степ-платформе.		3	6			6	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.1.12.-3.1.14. Совершенствование техники стретчинг - аэробики.		3	6			6	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.1.15.-3.1.17. Совершенствование техники калланетик - гимнастики.		3	6			6	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.1.18.-3.1.21. Совершенствование техники аэробных упражнений с отягощением.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.1.22.-3.1.25. Совершенствование командных композиций.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.1.26.-3.1.29. Совершенствование тактических взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.1.30.-3.1.34. Развитие специальной выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Итоговый нормативный контроль		2	4			4			ИНК
Раздел 3.2 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами баскетбола"									
Тема 3.2.1.-3.2.5. Развитие общей выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.2.6. Совершенствование техники перемещений.		1	2			2	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр

Тема 3.2.7.-3.2.8. Совершенствование техники ловли и передач мяча: на месте, в движении, в парах, в тройках.		2	4			4	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.2.9.-3.2.14. Совершенствование техники бросков мяча в корзину: с места, в движении, в прыжке с разного расстояния.		6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.2.15.-3.2.17. Совершенствование техники ведения мяча.		3	6			6	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.2.18.-3.2.20. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.		3	6			6	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.2.21. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.		1	2			2	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.2.22.-3.2.25. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.2.26.-3.2.29. Совершенствование командных действий в нападении и защите.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.2.30.-3.2.34. Развитие специальной выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Итоговый нормативный контроль		2	4			4			ИНК
<i>Раздел 3.3 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами бадминтона "</i>									
Тема 3.3.1.-3.3.5. Развитие общей выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.3.6.-3.3.12. Совершенствование техники подач.		7	14			14	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.3.13.-3.3.17. Совершенствование техники ударов по волану.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.3.18.-3.3.21. Совершенствование тактических действий в одиночной категории.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр

Тема 3.3.22.-3.3.29. Совершенствование тактических действий в парной категории.	8	16			16	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.3.30.-3.3.34. Развитие специальной выносливости.	5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Итоговый нормативный контроль	2	4			4			ИНК
<i>Раздел 3.4 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами настольного тенниса "</i>								
Тема 3.4.1.-3.4.5. Развитие общей выносливости.	5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.4.6.-3.4.8. Совершенствование техники удара без защиты: «толчком».	3	6			6	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.4.9.-3.4.11. Совершенствование техники удара с низким вращением мяча: «подрезка».	3	6			6	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.4.12.-3.4.14. Совершенствование техники удара с верхним вращением: «накат».	3	6			6	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.4.15.-3.4.17. Совершенствование техники подачи подбрасыванием мяча, плоской подачи слева и справа.	3	6			6	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.4.18.-3.4.19. Совершенствование техники игры в нападении и защите.	2	4			4	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.4.20.-3.4.21. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против защитника.	2	4			4	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.4.22-3.4.23. Совершенствование тактики игры защитника против атакующего игрока.	2	4			4	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.4.24.-3.4.25. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.	2	4			4	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.4.26.-3.4.29. Совершенствование тактики игры в парной категории.	4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.4.30.-3.4.34. Развитие специальной выносливости.	5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр

Итоговый нормативный контроль		2	4			4			ИНК
<i>Раздел 3.5 "Совершенствование специальной физической подготовки средствами <u>атлетической гимнастики</u>"</i>									
Тема 3.5.1.-3.5.5. Развитие общей выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.5.6.-3.5.9. Совершенствование техники выполнения упражнений стретчинга.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.5.10.-3.5.13. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.5.14.-3.5.17. Совершенствование техники выполнения упражнений по гиревому спорту.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.5.18.-3.5.21. Совершенствование техники выполнения упражнений с пауэрлифтинга.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.5.22.-3.5.25. Совершенствование техники выполнения упражнений усиленного курса по атлетической гимнастике.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.5.26.-3.5.39. Совершенствование техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.5.30.-3.5.34. Развитие специальной выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Итоговый нормативный контроль		2	4			4			ИНК
<i>Раздел 3.6 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами <u>традиционного каратэ</u>»</i>									
Тема 3.6.1.-3.6.5. Развитие общей выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.6.6.-3.6.9. Совершенствование техники выполнения стоек и перемещений.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр

Тема 3.6.10.-3.6.13. Совершенствование техники выполнения прямых и не прямых ударов ногами и руками.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.6.14.-3.6.17. Совершенствование техники выполнения защиты.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.6.18.-3.6.21. Совершенствование техники выведения из равновесия.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.6.22.-3.6.25. Совершенствование тактики ведения поединка.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.6.26.-3.6.29. Совершенствование психофизической подготовки.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.6.30.-3.6.34. Развитие специальной выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Итоговый нормативный контроль		2	4			4			ИНК
Раздел 3.7. "Совершенствование специальной физической подготовки средствами дзюдо"									
Тема 3.7.1.-3.7.5. Развитие общей выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.7.6.-3.7.17. Изучение и совершенствование приемов на четвертую ступень 3 КЮ зеленый пояс.		12	24			24	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.7.18.-3.7.23. Изучение и совершенствование приемов на пятую ступень 2 КЮ синий пояс.		6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.7.24.-3.7.29. Изучение и совершенствование приемов на шестую ступень 1 КЮ коричневый пояс.		6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.7.30.-3.7.34. Развитие специальной выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Итоговый нормативный контроль		2	4			4			ИНК
Раздел 3.8. «Развитие физических качеств средствами общепедагогической подготовки» .									
Тема 3.8.1. -3.8.5. Развитие общей выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр

Тема 3.8.6. -3.8.7. Развитие аэробных возможностей.		2	4			4	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.8.8. -3.8.9. Развитие координации движений средствами основной гимнастики.		2	4			4	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.8.10. -3.8.12. Развитие гибкости средствами оздоровительной гимнастики.		3	6			6	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.8.13. -3.8.15. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.		3	6			6	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.8.16. -3.8.17. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.		2	4			4	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.8.18. -3.8.23. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.		6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.8.24. -3.8.29. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.		6	12			12	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.8.30. -3.8.34. Развитие общей выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Итоговый нормативный контроль		2	4			4			ИНК
<i>Раздел 3.9. «Совершенствование психофизических качеств средствами дартса»</i>									
Тема 3.9.1.-3.9.5. Развитие общей выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.9.6. Совершенствование основ игры в дартс и навыков безопасного поведения на занятиях.		1	2			2	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.9.7.-3.9.8. Совершенствование комплексной разминки игрока в дартс.		2	4			4	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.9.9.-3.9.10. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники изготовления.		2	4			4	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.9.11.-3.9.12. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники хватки дротика и прицеливания.		2	4			4	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.9.13.-3.9.17. Совершенствование		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр

техники игры в дартс. Совершенствование техники броска.									
Тема 3.9.18.-3.9.20. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники выполнения целостного броска.		3	6			6	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.9.21.-3.9.24. Совершенствование техники разновидностей игры в дартс.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.9.25.-3.9.28. Совершенствование технико-тактических действий игрока в дартс.		4	8			8	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.9.29.Совершенствование инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.		1	2			2	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 3.9.30.-3.9.34. Развитие общей выносливости.		5	10			10	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2; ИД-3.УК-7.3)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Итоговый нормативный контроль		2	4			4			ИНК
ИТОГО:		150	300	28		328			

В данной таблице использованы следующие сокращения:

ПЗ	практическое занятие	Т	тестирование
УВФ	учебные видеофильмы	ИНК	итоговый нормативный контроль
Пр.	оценка освоения практических умений		

7.2. Содержание рабочей программы учебной дисциплины.

Модуль 1. «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (основная группа)

Тема 1.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; игра в баскетбол; спортивная ходьба.

Тема 1.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; игра в футбол или баскетбол.

Тема 1.3. Развитие быстроты.

Общие и специально-подготовительные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Тема 1.4. Развитие быстроты.

Физические упражнения: старты из разных исходных положений; бег с максимальной частотой шагов; ускорения за катящимся мячом; ускорения за подброшенным вверх-вперед мячом; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.5. Развитие быстроты.

Физические упражнения: бег через набивные мячи на дистанции 12-15м с максимальной частотой шагов; старты из разных исходных положений; передачи мяча в парах; встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.6. Развитие быстроты.

Общие и специально-подготовительные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Тема 1.7. Развитие быстроты.

Физические упражнения: старты из разных исходных положений; бег с максимальной частотой шагов; ускорения за катящимся мячом; ускорения за подброшенным вверх-вперед мячом; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.8. Развитие быстроты.

Физические упражнения: бег через набивные мячи на дистанции 12-15м с максимальной частотой шагов; старты из разных исходных положений; передачи мяча в парах; встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.9. Развитие быстроты.

Общие и специально-подготовительные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Тема 1.10. Развитие быстроты.

Физические упражнения: старты из разных исходных положений; бег с максимальной частотой шагов; ускорения за катящимся мячом; ускорения за подброшенным вверх-вперед мячом; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.11. Развитие быстроты.

Физические упражнения: бег через набивные мячи на дистанции 12-15м с максимальной частотой шагов; старты из разных исходных положений; передачи мяча в парах; встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.12. Развитие быстроты.

Общие и специально-подготовительные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Тема 1.13. Развитие ловкости.

Физические упражнения: с использованием гимнастических матов; с баскетбольными мячами и гимнастическими скамейками.

Тема 1.14. Развитие ловкости.

Физические упражнения: с баскетбольными мячами; скакалками и подвижными играми.

Тема 1.15. Развитие ловкости.

Физические упражнения: с использованием гимнастических матов; с баскетбольными мячами и гимнастическими скамейками.

Тема 1.16. Развитие ловкости.

Физические упражнения: с баскетбольными мячами; скакалками и подвижными играми.

Тема 1.17. Развитие ловкости.

Физические упражнения: с использованием гимнастических матов; с баскетбольными мячами и гимнастическими скамейками.

Тема 1.18. Развитие ловкости.

Физические упражнения: с баскетбольными мячами; скакалками и подвижными играми.

Тема 1.19. Развитие ловкости.

Физические упражнения: с использованием гимнастических матов; с баскетбольными мячами и гимнастическими скамейками.

Тема 1.20. Развитие ловкости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; спортивная ходьба; передача мяча с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; игра в футбол и баскетбол.

Тема 1.21. Развитие ловкости.

Физические упражнения: с использованием гимнастических матов; с баскетбольными мячами и гимнастическими скамейками.

Тема 1.22. Развитие ловкости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; спортивная ходьба; передача мяча с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; игра в футбол и баскетбол.

Тема 1.23. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: жим штанги от груди; метание набивного мяча у груди вверх за счет разгибания рук и ног; приседания с штангой на плечах; подвижная игра «Футбол раков» (для мужчин); подвижная игра «Хоккей руками» (для женщин); ходьба выпадами, набивной мяч за головой; передачи набивного мяча двумя руками от груди в парах.

Тема 1.24. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: упражнения с гантелями; жим штанги от груди; наклоны туловища вперед, набивной мяч за головой; приседания, набивной мяч за головой; разгибание рук в упоре лежа; ходьба выпадами, набивной мяч за головой. Подвижная игра «Схватка за мяч».

Тема 1.25. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: упражнения с гирями 16кг (для мужчин); упражнения с штангой 10кг (для женщин); ходьба выпадами, набивной мяч за головой; наклоны туловища вперед, набивной мяч за головой; приседания, набивной мяч за головой; ходьба в полном приседе; передвижения в упоре на руках; прыжки на двух, на одной ноге, подтягивая колено толчковой ноги к груди. Прыжковая эстафета.

Тема 1.26. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: жим штанги от груди; метание набивного мяча у груди вверх за счет разгибания рук и ног; приседания с штангой на плечах; подвижная игра «Футбол раков» (для мужчин); подвижная игра «Хоккей руками» (для женщин); ходьба выпадами, набивной мяч за головой; передачи набивного мяча двумя руками от груди в парах.

Тема 1.27. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: упражнения с гантелями; жим штанги от груди; наклоны туловища вперед, набивной мяч за головой; приседания, набивной мяч за головой; разгибание рук в упоре лежа; ходьба выпадами, набивной мяч за головой. Подвижная игра «Схватка за мяч».

Тема 1.28. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: упражнения с гирями 16кг (для мужчин); упражнения с штангой 10кг (для женщин); ходьба выпадами, набивной мяч за головой; наклоны туловища вперед, набивной мяч за головой; приседания, набивной мяч за головой; ходьба в полном приседе; передвижения в упоре на руках; прыжки на двух, на одной ноге, подтягивая колено толчковой ноги к груди. Прыжковая эстафета.

Тема 1.29. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: жим штанги от груди; метание набивного мяча у груди вверх за счет разгибания рук и ног; приседания с штангой на плечах; подвижная игра «Футбол раков» (для мужчин); подвижная игра «Хоккей руками» (для женщин); ходьба выпадами, набивной мяч за головой; передачи набивного мяча двумя руками от груди в парах.

Тема 1.30. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: упражнения с гантелями; жим штанги от груди; наклоны туловища вперед, набивной мяч за головой; приседания, набивной мяч за головой; разгибание рук в упоре лежа; ходьба выпадами, набивной мяч за головой. Подвижная игра «Схватка за мяч».

Тема 1.31. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.32. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: игра в «чехарду» парами на дистанцию 60-90м (для мужчин); подвижная игра «эстафеты - поезда» (для женщин); встречная эстафета; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; передачи мяча во встречных колоннах; «Пятнашки» в парах сведением мяча; подвижная игра «Третий лишний».

Тема 1.33. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в «Пятнашки» прыжками на одной ноге; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.34. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.35. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: игра в «чехарду» парами на дистанцию 60-90м (для мужчин); подвижная игра «эстафеты - поезда» (для женщин); встречная эстафета; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; передачи мяча во встречных колоннах; «Пятнашки» в парах сведением мяча; подвижная игра «Третий лишний».

Тема 1.36. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: подвижная игра «мяч в воздухе» в

тройке с одним ведущим; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в «Пятнашки» прыжками на одной ноге; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.37. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.38. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: игра в «чехарду» парами на дистанцию 60-90м (для мужчин); подвижная игра «эстафеты - поезда» (для женщин); встречная эстафета; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; передачи мяча во встречных колоннах; «Пятнашки» в парах сведением мяча; подвижная игра «Третий лишний».

Тема 1.39. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в «Пятнашки» прыжками на одной ноге; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.40. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: игра в «чехарду» парами на дистанцию 60-90м (для мужчин); подвижная игра «эстафеты - поезда» (для женщин); встречная эстафета; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; передачи мяча во встречных колоннах; «Пятнашки» в парах сведением мяча; подвижная игра «Третий лишний».

Модуль 1. «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (специально медицинская группа)

Тема 1.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.3. Развитие быстроты.

Общие и специально-подготовительные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью на месте и в движении, встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.4. Развитие быстроты.

Физические упражнения: имитация бега на месте; старты из разных исходных положений; равномерный бег с максимальной частотой шагов; ускорения за катящимся мячом; ускорения за подброшенным вверх-вперед мячом; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.5. Развитие быстроты.

Физические упражнения: равномерный бег через набивные мячи на дистанции 6м. с максимальной частотой шагов; передачи мяча в парах; встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.6. Развитие быстроты.

Общие и специально-подготовительные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью на месте и в движении, встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.7. Развитие быстроты.

Физические упражнения: имитация бега на месте; старты из разных исходных положений; равномерный бег с максимальной частотой шагов; ускорения за катящимся мячом; ускорения за подброшенным вверх-вперед мячом; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.8. Развитие быстроты.

Физические упражнения: равномерный бег через набивные мячи на дистанции 6м. с максимальной частотой шагов; передачи мяча в парах; встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.9. Развитие быстроты.

Общие и специально-подготовительные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью на месте и в движении, встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.10. Развитие быстроты.

Физические упражнения: имитация бега на месте; старты из разных исходных положений; равномерный бег с максимальной частотой шагов; ускорения за катящимся мячом; ускорения за подброшенным вверх-вперед мячом; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.11. Развитие быстроты. Физические упражнения: равномерный бег через набивные мячи на дистанции 6м. с максимальной частотой шагов; передачи мяча в парах; встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.12. Развитие быстроты.

Физические упражнения: равномерный бег через набивные мячи на дистанции 6м. с максимальной частотой шагов; передачи мяча в парах; встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.13. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.14. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.15. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.16. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.17. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.18. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.19. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.20. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.21. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.22. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.23. Развитие силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения. Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики для эктоморфного типа телосложения: с отягощением для мышц груди и ног. Упражнения на восстановление организма.

Тема 1.24. Развитие силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения. Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики для эктоморфного типа телосложения: для развития мышц дельты и спины. Упражнения на восстановление организма.

Тема 1.25. Развитие силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения. Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики для эктоморфного типа телосложения: для развития мышц плечевого пояса и укрепления мышц живота. Упражнения на восстановление организма.

Тема 1.26. Развитие силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения. Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики для эндоморфного типа телосложения: для укрепления мышц живота, спины и туловища с помощью наклонной плоскости, отягощения. Упражнения на восстановление организма.

Тема 1.27. Развитие силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения. Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики для эндоморфного типа телосложения: для развития мышц груди, дельты, плечевого пояса. Упражнения на восстановление организма.

Тема 1.28. Развитие силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения. Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики для эндоморфного типа телосложения: для укрепления мышц живота, спины, ног и туловища с помощью наклонной плоскости, отягощения. Упражнения на восстановление организма.

Тема 1.29. Развитие силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения. Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики для мезоморфного типа телосложения: для развития мышц спины и груди; для развития мышц дельты и плечевого пояса с помощью гантелей. Упражнения на восстановление организма.

Тема 1.30. Развитие силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения. Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики для мезоморфного типа телосложения: для закрепления мышц живота, развития мышц ног с помощью гантелей. Упражнения на восстановление организма.

Тема 1.31. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.32. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.33. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.34. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.35. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.36. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.37. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.38. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.39. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.40. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Модуль 1. «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (группа освобожденных студентов)

Тема 1.1. Мат одному королю. Развитие памяти и оперативного мышления.

Дать мат двумя ладьями. Дать мат ферзем. Дать мат одной ладьей. Дать мат двумя слонами.

Тема 1.2. Мат одному королю. Развитие памяти и оперативного мышления.

Дать мат двумя ладьями. Дать мат ферзем. Дать мат одной ладьей. Дать мат двумя слонами.

Дать мат двумя ладьями. Дать мат ферзем. Дать мат одной ладьей. Дать мат двумя слонами.

Тема 1.3. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение.

Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.

Определение выгодности размена, оправданности жертвы, используя сравнительную ценность фигур и пешек на разных стадиях партии. Организация нападения на один малоподвижный объект. Организация нападения одной фигурой или пешкой одновременно на две фигуры или пешки. Организация защиты.

Тема 1.4. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение.

Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.

Определение выгодности размена, оправданности жертвы, используя сравнительную ценность фигур и пешек на разных стадиях партии. Организация нападения на один малоподвижный объект. Организация нападения одной фигурой или пешкой одновременно на две фигуры или пешки. Организация защиты.

Тема 1.5. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение.

Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.

Определение выгодности размена, оправданности жертвы, используя сравнительную ценность фигур и пешек на разных стадиях партии. Организация нападения на один малоподвижный объект. Организация нападения одной фигурой или пешкой одновременно на две фигуры или пешки. Организация защиты.

Тема 1.6. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение.

Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.

Название пешки в зависимости от расположения на доске: изолированными, проходными, защищёнными проходными, отдалёнными проходными, связанными, сдвоенными. Что называют квадратом пешки.

Тема 1.16. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

Название пешки в зависимости от расположении на доске: изолированными, проходными, защищёнными проходными, отдалёнными проходными, связанными, сдвоенными. Что называют квадратом пешки.

Тема 1.17. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

Название пешки в зависимости от расположении на доске: изолированными, проходными, защищёнными проходными, отдалёнными проходными, связанными, сдвоенными. Что называют квадратом пешки.

Тема 1.18. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

Название пешки в зависимости от расположении на доске: изолированными, проходными, защищёнными проходными, отдалёнными проходными, связанными, сдвоенными. Что называют квадратом пешки.

Тема 1.19. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

Название пешки в зависимости от расположении на доске: изолированными, проходными, защищёнными проходными, отдалёнными проходными, связанными, сдвоенными. Что называют квадратом пешки.

Тема 1.20. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

Название пешки в зависимости от расположении на доске: изолированными, проходными, защищёнными проходными, отдалёнными проходными, связанными, сдвоенными. Что называют квадратом пешки.

Тема 1.21. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

Название пешки в зависимости от расположении на доске: изолированными, проходными, защищёнными проходными, отдалёнными проходными, связанными, сдвоенными. Что называют квадратом пешки.

Тема 1.22. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

Название пешки в зависимости от расположении на доске: изолированными, проходными, защищёнными проходными, отдалёнными проходными, связанными, сдвоенными. Что называют квадратом пешки.

Тема 1.23. Развитие игры в начале партии. Дебюты. Развитие оперативного мышления, волевого управления поведением.

Тактические приемы и стратегические приемы. Развивать пешки. Развивать фигуры. Мобилизация наибольшего количества сил и контроль над центральными полями. Общие принципы игры в дебюте. Значение выбора места для установки пешек и фигур в дебюте.

Тема 1.24. Развитие игры в начале партии. Дебюты. Развитие оперативного мышления, волевого управления поведением.

Тактические приемы и стратегические приемы. Развивать пешки. Развивать фигуры. Мобилизация наибольшего количества сил и контроль над центральными полями. Общие принципы игры в дебюте. Значение выбора места для установки пешек и фигур в дебюте.

Тема 1.25. Развитие игры в начале партии. Дебюты. Развитие оперативного мышления, волевого управления поведением.

Тема 1.37. Игровая практика. Развитие памяти, тактического мышления.

Нападение: создание удара, направленного на фигуру, устранение защищающего удара, вилка, сквозное нападение. Защита: защита созданием удара, защита избавлением от нападающего удара, защита от нападения на несколько фигур.

Тема 1.38. Игровая практика. Развитие памяти, тактического мышления.

Нападение: создание удара, направленного на фигуру, устранение защищающего удара, вилка, сквозное нападение. Защита: защита созданием удара, защита избавлением от нападающего удара, защита от нападения на несколько фигур.

Тема 1.39. Игровая практика. Развитие памяти, тактического мышления.

Нападение: создание удара, направленного на фигуру, устранение защищающего удара, вилка, сквозное нападение. Защита: защита созданием удара, защита избавлением от нападающего удара, защита от нападения на несколько фигур.

Тема 1.40. Игровая практика. Развитие памяти, тактического мышления.

Нападение: создание удара, направленного на фигуру, устранение защищающего удара, вилка, сквозное нападение. Защита: защита созданием удара, защита избавлением от нападающего удара, защита от нападения на несколько фигур.

Модуль 2. "Развитие специальной физической подготовки средствами видов спорта»**Раздел 2.1 «Развитие специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики»****Тема 2.1.1. Развитие общей выносливости.**

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; игра в баскетбол; спортивная ходьба.

Тема 2.1.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; игра в футбол или баскетбол.

Тема 2.1.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; игра в баскетбол; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 2.1.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.1.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении; игра в баскетбол; спортивная ходьба.

Тема 2.1.6. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; игра в баскетбол.

Тема 2.1.7. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; игра в футбол или баскетбол.

Тема 2.1.8. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.1.9. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; игра в баскетбол.

Тема 2.1.10. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; игра в футбол или баскетбол.

Тема 2.1.11. Изучение техники движений базовой аэробики.

Выполнять базовые шаги аэробной гимнастики. Базовые шаги в сочетании с работой рук, туловища. Простые комбинационные блоки из базовых шагов. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.12. Изучение техники движений базовой аэробики.

Выполнять базовые шаги аэробной гимнастики. Базовые шаги в сочетании с работой рук, туловища. Простые комбинационные блоки из базовых шагов. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.13. Изучение техники движений базовой аэробики.

Выполнять базовые шаги аэробной гимнастики. Соединение базовых шагов в простые комбинации (метод блоков). Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощением. Упражнения для мышц туловища.

Тема 2.1.14. Изучение техники движений базовой аэробики.

Выполнять базовые шаги аэробной гимнастики. Соединение базовых шагов в простые комбинации (метод блоков). Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощением. Упражнения для мышц туловища.

Тема 2.1.15. Изучение техники движений базовой аэробики.

Выполнять базовые шаги аэробной гимнастики. Соединение базовых шагов в простые комбинации (метод блоков). Упражнения для рук и плечевого пояса в максимальном темпе методом Табата. Упражнения для ягодичных мышц и мышц ног.

Тема 2.1.16. Изучение техники движений базовой аэробики.

Выполнять базовые шаги аэробной гимнастики. Соединение базовых шагов в простые комбинации (метод блоков). Упражнения для рук и плечевого пояса в максимальном темпе методом Табата. Упражнения для ягодичных мышц и мышц ног.

Тема 2.1.17. Изучение техники движений базовой аэробики.

Выполнять базовые шаги аэробной гимнастики. Соединение базовых шагов в простые комбинации (метод блоков). Упражнения для рук и плечевого пояса в парах. Упражнения для мышц ног и ягодичных мышц в парах. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Тема 2.1.18. Изучение техники движений на степ-платформе (степ аэробика).

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Базовые шаги на степ - платформе. Блок упражнений, составленный из изученных базовых шагов. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.19. Изучение техники движений на степ-платформе (степ аэробика).

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Базовые шаги на степ - платформе. Блок упражнений, составленный из изученных базовых шагов. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.20. Изучение техники движений на степ-платформе (степ аэробика).

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Базовые шаги на степ - платформе. Блок упражнений, составленный из изученных базовых шагов. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.21. Изучение техники движений на степ-платформе (степ аэробика).

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Овладение базовыми шагами на степ-платформе. Выполнение аэробной композиции. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.22. Изучение техники движений на степ-платформе (степ аэробика).

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Овладение базовыми шагами на степ-платформе. Выполнение аэробной композиции. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.23. Изучение техники стретчинг - аэробики.

Упражнения по методике стретчинга (растяжения мышц) и статические упражнения. Упражнения из исходного положения стоя. Упражнения из исходного положения сидя. Упражнения из исходного положения лежа. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.24. Изучение техники стретчинг - аэробики.

Упражнения по методике стретчинга (растяжения мышц) и статические упражнения. Упражнения из исходного положения стоя. Упражнения из исходного положения сидя. Упражнения из исходного положения лежа. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.25. Изучение техники стретчинг - аэробики.

Упражнения по методике стретчинга (растяжения мышц) и статические упражнения. Упражнения из и.п. стоя. Упражнения из исходного положения, сидя на гимнастической скамье. Упражнения из исходного положения, сидя на кариматах. Упражнения из и.п. лежа. Упражнения из исходного положения стойка на предплечьях. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.26. Изучение техники стретчинг - аэробики.

Упражнения по методике стретчинга (растяжения мышц) и статические упражнения. Упражнения из и.п. стоя. Упражнения из исходного положения, сидя на гимнастической скамье. Упражнения из исходного положения, сидя на кариматах. Упражнения из и.п. лежа. Упражнения из исходного положения стойка на предплечьях. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.27. Изучение техники стретчинг - аэробики.

Упражнения по методике стретчинга (растяжения мышц) и статические упражнения. Упражнения из и.п. стоя. Упражнения из исходного положения, сидя на гимнастической скамье. Упражнения из исходного положения, сидя на кариматах. Упражнения из и.п. лежа. Упражнения из исходного положения стойка на предплечьях. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.28. Изучение техники калланетик - гимнастики.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц живота; для мышц ног; для мышц ягодиц и бедер; для мышц малого таза. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 2.1.29. Изучение техники калланетик - гимнастики.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц брюшного пресса; для мышц рук; для мышц спины; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 2.1.30. Изучение техники калланетик - гимнастики.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц живота; для мышц ног; для мышц ягодиц и бедер; для мышц малого таза. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 2.1.31. Изучение техники калланетик - гимнастики.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц брюшного пресса; для мышц рук; для мышц спины; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 2.1.32. Изучение техники калланетик - гимнастики.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц брюшного пресса; для мышц рук; для мышц спины; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 2.1.33. Изучение техники аэробных упражнений с отягощением.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Локальные (изолированные) движения для рук и плечевого пояса. Упражнения с отягощением для мышц туловища, спины и ног. Соединенные движения (блоки) для различных мышечных групп. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.34. Изучение техники аэробных упражнений с отягощением.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Локальные (изолированные) движения для рук и плечевого пояса. Упражнения с отягощением для мышц туловища, спины и ног. Соединенные движения (блоки) для различных мышечных групп. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.35. Изучение техники аэробных упражнений с отягощением.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища (мышцы кора); для мышц ног и ягодиц. Соединенные движения (блоки) для мышечных групп нижней части тела. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.36. Изучение техники аэробных упражнений с отягощением.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища (мышцы кора); для мышц ног и ягодиц. Соединенные движения (блоки) для мышечных групп нижней части тела. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.37. Изучение командной композиции.

Элементы базовых шагов и осложненные движения, варианты ходьбы с движениями рук. «Аэробный пик» - танцевальные комбинации из аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук. Аэробная «заминка» - базовые элементы, варианты ходьбы с различной амплитудой движений руками. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.38. Изучение командной композиции.

Элементы базовых шагов и осложненные движения, варианты ходьбы с движениями рук. «Аэробный пик» - танцевальные комбинации из аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук. Аэробная «заминка» - базовые элементы, варианты ходьбы с различной амплитудой движений руками. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.39. Изучение командной композиции.

Базовые танцевальные шаги с движениями рук. Танцевальные комбинации из базовых шагов аэробных шагов и их вариаций, прыжки в сочетании с движениями рук. Варианты ходьбы с различной амплитудой движений руками. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.40. Изучение командной композиции.

Базовые танцевальные шаги с движениями рук. Танцевальные комбинации из базовых шагов аэробных шагов и их вариаций, прыжки в сочетании с движениями рук. Варианты ходьбы с различной амплитудой движений руками. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.41. Изучение командной композиции.

Базовые шаги в сочетании с прыжками. Танцевальные комбинации аэробных шагов с перестроением, прыжки в сочетании с движениями рук. Танцевальные комбинации аэробных шагов в ускоренном темпе, с различными движениями рук. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.42. Изучение командной композиции.

Базовые шаги в сочетании с прыжками. Танцевальные комбинации аэробных шагов с перестроением, прыжки в сочетании с движениями рук. Танцевальные комбинации аэробных шагов в ускоренном темпе, с различными движениями рук. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.43. Изучение командной композиции.

Базовые аэробные шаги с осложненными движениями. Танцевальные комбинации аэробных шагов в сочетании с движениями рук. Связки базовых элементов с различными движениями рук в медленном темпе. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.44. Изучение командной композиции.

Базовые аэробные шаги с осложненными движениями. Танцевальные комбинации аэробных шагов в сочетании с движениями рук. Связки базовых элементов с различными движениями рук в медленном темпе. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.45. Изучение командной композиции.

Элементы базовых шагов, варианты ходьбы с движениями рук. Составление командной композиции из базовых аэробных шагов. Варианты ходьбы с различной амплитудой движений руками. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.46. Изучение командной композиции.

Элементы базовых шагов, варианты ходьбы с движениями рук. Составление командной композиции из базовых аэробных шагов. Варианты ходьбы с различной амплитудой движений руками. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.47. Изучение командной композиции.

Составление танцевальных связок из базовых шагов. Составления командной композиции из связок базовых шагов. Танцевальная заминка в медленном темпе. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.48. Изучение командной композиции.

Составление танцевальных связок из базовых шагов. Составления командной композиции из связок базовых шагов. Танцевальная заминка в медленном темпе. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.49. Изучение командной композиции.

Усложненные связки базовых шагов с различными движениями рук. Усложненные танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов. Усложненная командная композиция из связок базовых шагов. Варианты ходьбы с различной амплитудой движений руками. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.50. Изучение командной композиции.

Усложненные связки базовых шагов с различными движениями рук. Усложненные танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов. Усложненная командная композиция из связок базовых шагов. Варианты ходьбы с различной амплитудой движений руками. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.51. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Сочетание хореографических комбинаций. Синхронное выполнение: соединение упражнений в определенном порядке; выполнение упражнений с заданной частотой; использование вариативных блоков. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.52. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Сочетание хореографических комбинаций. Синхронное выполнение: соединение упражнений в определенном порядке; выполнение упражнений с заданной частотой; использование вариативных блоков. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.53. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Танцевальные связки в комбинациях. Синхронное выполнение: выполнение аэробных связок в разучиваемом порядке; выполнение аэробных связок в обратном порядке; выполнение упражнений со сменой частоты. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.54. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Танцевальные связки в комбинациях. Синхронное выполнение: выполнение аэробных связок в разучиваемом порядке; выполнение

аэробных связок в обратном порядке; выполнение упражнений со сменой частоты. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.55. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Выполнение аэробных шагов в комбинациях. Выполнение перестроений: по линиям; по блокам; по диагонали. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.56. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Выполнение аэробных шагов в комбинациях. Выполнение перестроений: по линиям; по блокам; по диагонали. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.57. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Выполнение аэробных связок по линиям. Синхронное выполнение связок всей группой: выполнение упражнений с различной частотой; использование вариативных блоков. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.58. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Выполнение аэробных связок по линиям. Синхронное выполнение связок всей группой: выполнение упражнений с различной частотой; использование вариативных блоков. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.59. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу. Выполнение сочетания аэробных связок. Синхронное выполнение связок с перестроениями: по линиям; решеткой; квадратами. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.60. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу. Выполнение сочетания аэробных связок. Синхронное выполнение связок с перестроениями: по линиям; решеткой; квадратами. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.61. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные аэробные шаги и их связки. Сочетание аэробных связок с различным темпом. Синхронное выполнение аэробных связок: соединение упражнений в определенном порядке; выполнение упражнений с заданной частотой. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.62. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу. Выполнение сочетания аэробных связок. Синхронное выполнение связок с перестроениями: по линиям; решеткой; квадратами. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.63. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные аэробные шаги и их связки. Сочетание аэробных связок с различным темпом. Синхронное выполнение аэробных связок: соединение упражнений в определенном порядке; выполнение упражнений с заданной частотой. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.64. Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу. Выполнение сочетания аэробных связок. Синхронное выполнение связок с перестроениями: по линиям; решеткой; квадратами. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.1.65. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.1.66. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.1.67. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.1.68. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.1.69. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.1.70. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.1.71. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.1.72. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на

дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.1.73. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.1.74. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Раздел 2.2 «Развитие специальной физической подготовки средствами баскетбола»

Тема 2.2.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; игра в баскетбол; спортивная ходьба.

Тема 2.2.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; игра в футбол или баскетбол.

Тема 2.2.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; игра в баскетбол; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 2.2.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.2.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении; игра в баскетбол; спортивная ходьба.

Тема 2.2.6. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; игра в баскетбол.

Тема 2.2.7. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; игра в футбол или баскетбол.

Тема 2.2.8. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.2.9. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; игра в баскетбол.

Тема 2.2.10. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; игра в футбол или баскетбол.

Тема 2.2.11. Изучение техники перемещений в баскетбольной стойке и остановки шагом и прыжком.

Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами: вправо и влево; вперед и назад. Выпрыгивания толчком: одной ноги; двух ног. Остановки шагом после бега. Остановки прыжком после ходьбы и бега. Игра в баскетбол. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.12. Изучение техники перемещений в баскетбольной стойке и остановки шагом и прыжком.

Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами: вправо и влево; вперед и назад. Выпрыгивания толчком: одной ноги; двух ног. Остановки шагом после бега. Остановки прыжком после ходьбы и бега. Игра в баскетбол. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.13. Изучение техники перемещений в баскетбольной стойке и остановки шагом и прыжком.

Перемещение по периметру квадрата 5х5м: рывок, приставными шагами влево, бег спиной вперед, приставными шагами вправо; прыжки, толчком двух ног, приставными шагами влево, в защитной стойке, приставными шагами вправо. В парах: нападающий перемещается по площадке, меняя направление, защитник перемещается в баскетбольной стойке перед нападающим. Остановки шагом после бега. Остановки прыжком после ходьбы и бега. Повороты на осевой ноге после остановки шагом и прыжком. Прыжки толчком двух ног с касанием рукой баскетбольного щита. Игра в баскетбол. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.14. Изучение техники перемещений в баскетбольной стойке и остановки шагом и прыжком.

Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами: вправо и влево; вперед и назад. Выпрыгивания толчком: одной ноги; двух ног. Остановки шагом после бега. Остановки прыжком после ходьбы и бега. Игра в баскетбол. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.15. Изучение техники ловли и передачи мяча на месте, в движении, и прыжке, ловля мяча от щита.

Ловля и передачи мяча: двумя руками от груди на месте; двумя руками сверху, на месте; одной рукой от плеча на месте; в движении, в колоннах; в парах, в движении, без броска; в движении в тройках; в прыжке, в парах. Ловля мяча от щита. Учебная игра 5 х 5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.16. Изучение техники ловли и передачи мяча на месте, в движении, и прыжке, ловля мяча от щита.

Ловля и передачи мяча: двумя руками от груди на месте; двумя руками сверху, на месте; одной рукой от плеча на месте; в движении, в колоннах; в парах, в движении, без броска; в движении в тройках; в прыжке, в парах. Ловля мяча от щита. Учебная игра 5 х 5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.17. Изучение техники ловли и передачи мяча на месте, в движении, и прыжке, ловля мяча от щита.

Ловля и передачи мяча в движении: получить мяч на двух шаговом ритме и передать одной рукой от плеча. Передача и перемещение: в колоннах, лицом друг к другу: передать мяч и перейти в хвост другой колонны; в колоннах, лицом друг к другу: передать мяч и переместится вправо, получающий передает и перемещается влево; В парах (по мячу каждому) передачи любыми способами: двумя от груди, одной от плеча, с ударом о пол и др. В парах, бок к боку: передать мяч за спиной одной рукой. Учебная игра 5 х 5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.18. Изучение техники ловли и передачи мяча на месте, в движении, и прыжке, ловля мяча от щита.

Ловля и передачи мяча в движении: получить мяч на двух шаговом ритме и передать одной рукой от плеча. Передача и перемещение: в колоннах, лицом друг к другу: передать мяч и перейти в хвост другой колонны; в колоннах, лицом друг к другу: передать мяч и переместится вправо, получающий передает и перемещается влево; В парах (по мячу каждому) передачи любыми способами: двумя от груди, одной от плеча, с ударом о пол и др. В парах, бок к боку: передать мяч за спиной одной рукой. Учебная игра 5 х 5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.19. Изучение техники ловли и передачи мяча на месте, в движении, и прыжке, ловля мяча от щита.

Выполнение упражнений: в парах (у каждого мяч) обмен мячами (стоя, сидя, лежа на ягодице); в парах (у каждого мяч), фигура «8» вокруг ног, обмен мячами; в парах: длинные передачи; в парах: передачи в движении, считать, сколько передач сделает пара, перед тем, как достигнет лицевой линии. Передачи мяча по кругу, через одного, нельзя передавать мяч стоящему рядом: - одним мячом, на скорость, считать количество передач за определенное время; постепенно увеличивать количество мячей, на ловкость, фиксировать время при потере мяча. Учебная игра 5 x 5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.20. Изучение техники ловли и передачи мяча на месте, в движении, и прыжке, ловля мяча от щита.

Выполнение упражнений: в парах (у каждого мяч) обмен мячами (стоя, сидя, лежа на ягодице); в парах (у каждого мяч), фигура «8» вокруг ног, обмен мячами; в парах: длинные передачи; в парах: передачи в движении, считать, сколько передач сделает пара, перед тем, как достигнет лицевой линии. Передачи мяча по кругу, через одного, нельзя передавать мяч стоящему рядом: - одним мячом, на скорость, считать количество передач за определенное время; постепенно увеличивать количество мячей, на ловкость, фиксировать время при потере мяча. Учебная игра 5 x 5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.21. Изучение техники бросков мяча в корзину с места с разных дистанций, в движении с разных дистанций.

Броски мяча с места: имитация упражнения с б/б мячом; одной рукой справа, слева от б/б щита с близкого и среднего расстояния; одной рукой от плеча стоя лицом к щиту с разного расстояния. Броски мяча в движении: имитация упражнений с двойного шага; после захвата мяча с руки партнера; после одного удара мяча в пол. Учебная игра 5x5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.22. Изучение техники бросков мяча в корзину с места с разных дистанций, в движении с разных дистанций.

Броски мяча с места: имитация упражнения с б/б мячом; одной рукой справа, слева от б/б щита с близкого и среднего расстояния; одной рукой от плеча стоя лицом к щиту с разного расстояния. Броски мяча в движении: имитация упражнений с двойного шага; после захвата мяча с руки партнера; после одного удара мяча в пол. Учебная игра 5x5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.23. Изучение техники бросков мяча в корзину с места с разных дистанций, в движении с разных дистанций.

Броски мяча в корзину: после ведения на месте; после ловли мяча; после продолжительного ведения мяча. Броски мяча в прыжке: имитация упражнений без б/б мяча; с места с близкого и среднего расстояния. Учебная игра 5x5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.24. Изучение техники бросков мяча в корзину с места с разных дистанций, в движении с разных дистанций.

Броски мяча в корзину: после ведения на месте; после ловли мяча; после продолжительного ведения мяча. Броски мяча в прыжке: имитация упражнений без б/б мяча; с места с близкого и среднего расстояния. Учебная игра 5x5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.25. Изучение техники бросков мяча в корзину с места с разных дистанций, в движении с разных дистанций.

Броски мяча в корзину в парах из разных положений. Бросать мяч в щит, подбирать отскок и выполнять бросок в корзину. Штрафные броски. Учебная игра 5x5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.26. Изучение техники бросков мяча в корзину с места с разных дистанций, в движении с разных дистанций.

Броски мяча в корзину в парах из разных положений. Бросать мяч в щит, подбирать отскок и выполнять бросок в корзину. Штрафные броски. Учебная игра 5x5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.27. Изучение техники бросков мяча в корзину с места с разных дистанций, в движении с разных дистанций.

Соревнования в бросках с места с близкого и среднего расстояния: перед корзиной; справа от щита; слева от щита. Броски в движении с разных позиций. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.28. Изучение техники бросков мяча в корзину с места с разных дистанций, в движении с разных дистанций.

Броски мяча в корзину в парах из разных положений. Бросать мяч в щит, подбирать отскок и выполнять бросок в корзину. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.29. Изучение техники бросков мяча в корзину с места с разных дистанций, в движении с разных дистанций.

Соревнования в бросках с места с близкого и среднего расстояния: перед корзиной; справа от щита; слева от щита. Броски в движении с разных позиций. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.30. Изучение техники ведения мяча, переводов, остановок, изменения направления.

Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.31. Изучение техники ведения мяча, переводов, остановок, изменения направления.

Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.32. Изучение техники ведения мяча, переводов, остановок, изменения направления.

Ведение мяча по периметру площадки, по сигналу остановка прыжком, продолжая ведение. Свободное ведение мяча по площадке, по сигналу меняться мячами с другими игроками, продолжая ведение. В парах, один игрок ведет одновременно два мяча, по сигналу передает мяч партнеру, который ведет мяч в свою очередь. Эстафета с ведением. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.33. Изучение техники ведения мяча, переводов, остановок, изменения направления.

Ведение мяча по периметру площадки, по сигналу остановка прыжком, продолжая ведение. Свободное ведение мяча по площадке, по сигналу меняться мячами с другими игроками, продолжая ведение. В парах, один игрок ведет одновременно два мяча, по сигналу передает мяч партнеру, который ведет мяч в свою очередь. Эстафета с ведением. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.34. Изучение техники ведения мяча, переводов, остановок, изменения направления.

Выполнение упражнений: игроки выстраиваются в линию лицом к тренеру. Когда они начинают ведение, тренер указывает направление, в котором игроки должны перемещаться (вправо, влево, вперед, назад). Свободное ведение мяча по площадке со сменой рук, ходьба спиной, с изменением направления, скорости, введение с поворотом и т.д. Игроки (у каждого мяч) выстраиваются колонной за лицевой линией. По сигналу с ведением продвигаются по дистанции: вокруг трех кругов площадки; вокруг предметов. В парах (у каждого мяч), на ограниченной площади вести мяч и свободной рукой пытаться выбить мяч у соперника. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.35. Изучение техники ведения мяча, переводов, остановок, изменения направления.

Выполнение упражнений: игроки выстраиваются в линию лицом к тренеру. Когда они начинают ведение, тренер указывает направление, в котором игроки должны перемещаться (вправо, влево, вперед, назад). Свободное ведение мяча по площадке со сменой рук, ходьба спиной, с изменением направления, скорости, введение с поворотом и т.д. Игроки (у каждого мяч) выстраиваются колонной за лицевой линией. По сигналу с ведением продвигаются по дистанции:

вокруг трех кругов площадки; вокруг предметов. В парах (у каждого мяч), на ограниченной площади вести мяч и свободной рукой пытаться выбить мяч у соперника. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.36. Изучение техники ведения мяча, переводов, остановок, изменения направления.

Выполнение упражнений: 1 на 1, у каждого мяч, на ограниченной площади вести мяч и свободной рукой пытаться коснуться спины соперника, ног, мяча (выигрывает игрок, первым достигший заранее установленного счета). Та же игра проводится в группах по трое, четверо, пятеро в кругах площадки, в зоне штрафного броска. Ведение назад и вперед, меняя руки, затем проход, увеличивая скорость. 1 на 1 на полплощадки. Начинать ведение с перекрестным шагом после выполнения поворота вперед и назад. Защитник не старается украсть мяч, но сопровождает нападающего, перемещаясь в хорошую позицию опеки. Нападающий ведет мяч в сторону, меняет руки и направление, затем делает передачу и освобождается для обратной передачи. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.37. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

Перемещение, остановки без мяча. Подвижная игра «20 передач». Учебная игра 1х1 на один щит. Учебная игра 2х1 на один щит. Учебная игра 1х1 от щита к щиту. Броски в корзину со среднего расстояния с сопротивлением. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.38. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

Перемещение, остановки без мяча. Подвижная игра «20 передач». Учебная игра 1х1 на один щит. Учебная игра 2х1 на один щит. Учебная игра 1х1 от щита к щиту. Броски в корзину со среднего расстояния с сопротивлением. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.39. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

Финт на передачу влево и проход вправо. Финт на бросок и проход вправо. В парах. Игроки вне 3-секундной зоны. Один бросает мяч, другой устремляется за отскоком и забрасывает мяч в корзину. Два игрока борются за отскок в нападении. Оба вне 3-секундной зоны. Первая задача – занять место, затем поймать мяч и забросить. 2 на 2 на один щит. Нападающему обманными движениями обеспечить свободное пространство для получения передачи от игрока с мячом. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.40. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

Финт на передачу влево и проход вправо. Финт на бросок и проход вправо. В парах. Игроки вне 3-секундной зоны. Один бросает мяч, другой устремляется за отскоком и забрасывает мяч в корзину. Два игрока борются за отскок в нападении. Оба вне 3-секундной зоны. Первая задача – занять место, затем поймать мяч и забросить. 2 на 2 на один щит. Нападающему обманными движениями обеспечить свободное пространство для получения передачи от игрока с мячом. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.41. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

Выполнение упражнений: Один игрок под корзиной. Бросает мяч в щит и прыгает, чтобы схватить его. Затем выпрыгивает и бросает. Пять раз без остановки, менять стороны. В колонну по пять или шесть игроков. Первый бросает мяч в щит и отбегает в конец колонны; затем второй игрок отбивает мяч в щит, затем третий и т.д. Каждый игрок перебегает в конец колонны после добивания мяча. Последний забрасывает мяч. Финт на передачу влево и проход вправо. Финт на бросок и проход вправо. 1+1 на 1. Постановка заслона: игрок без мяча перемещается к позиции защитника и ставит заслон там; игрок без мяча стоит в определенном месте на площадке и предлагает перемещаться своему игроку, которому ставит заслон. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.42. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

Выполнение упражнений: Один игрок под корзиной. Бросает мяч в щит и прыгает, чтобы схватить его. Затем выпрыгивает и бросает. Пять раз без остановки, менять стороны. В колонну по пять или шесть игроков. Первый бросает мяч в щит и отбегает в конец колонны; затем второй

игрок отбивает мяч в щит, затем третий и т.д. Каждый игрок перебегает в конец колонны после добивания мяча. Последний забрасывает мяч. Финт на передачу влево и проход вправо. Финт на бросок и проход вправо. 1+1 на 1. Постановка заслона: игрок без мяча перемещается к позиции защитника и ставит заслон там; игрок без мяча стоит в определенном месте на площадке и предлагает перемещаться своему игроку, которому ставит заслон. Штрафные броски. Учебная игра 5x5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.43. Изучение тактических индивидуальных действий в защите: выбивание, вырывание, перехват мяча.

Перемещение в защитной стойке вдоль линий б/б площадки. Финты без мяча с изменением темпа перемещения, и направления. Вырывание мяча из рук противника: рывком; поворотом рук. Выбивание мяча из рук противника: сверху и снизу; при ведении на месте и в движении. Перехват мяча. Ловля мяча от щита, отсекая противника. Учебная игра 1x1, 2x2. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.44. Изучение тактических индивидуальных действий в защите: выбивание, вырывание, перехват мяча.

Перемещение в защитной стойке вдоль линий б/б площадки. Финты без мяча с изменением темпа перемещения, и направления. Вырывание мяча из рук противника: рывком; поворотом рук. Выбивание мяча из рук противника: сверху и снизу; при ведении на месте и в движении. Перехват мяча. Ловля мяча от щита, отсекая противника. Учебная игра 1x1, 2x2. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.45. Изучение тактических индивидуальных действий в защите: выбивание, вырывание, перехват мяча.

Нападающий вышагивает то в одну, то в другую сторону. Защитник перемещается перед ним, препятствуя проходу. Мяч на площадке. Защитник перемещается перед нападающим, препятствуя овладению мячом. 1+1 на 1; игрок с мячом в позиции разыгрывающего, нападающий пытается открыться для получения мяча. Защитник старается перехватить мяч. При получении мяча игра 1 на 1. Выбивание мяча из рук противника: сверху и снизу; при ведении на месте и в движении. Учебная игра 1x1, 2x2. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.46. Изучение тактических индивидуальных действий в защите: выбивание, вырывание, перехват мяча.

Нападающий вышагивает то в одну, то в другую сторону. Защитник перемещается перед ним, препятствуя проходу. Мяч на площадке. Защитник перемещается перед нападающим, препятствуя овладению мячом. 1+1 на 1; игрок с мячом в позиции разыгрывающего, нападающий пытается открыться для получения мяча. Защитник старается перехватить мяч. При получении мяча игра 1 на 1. Выбивание мяча из рук противника: сверху и снизу; при ведении на месте и в движении. Учебная игра 1x1, 2x2. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.47. Изучение групповых действий в нападении и защите: нападение 2-х нападающих против 1 защитника; нападение 3-х нападающих против 2-х защитников.

Передача мяча в парах «Отдать и выйти». Встречные перемещения с ведением мяча и передачей из рук в руки в двух колоннах. Взаимодействие 2-х нападающих против 1 защитника в движении. Передачи мяча в тройках в движении против 2-х защитников. Штрафные броски. Учебные игры 2x2, 3x3, 5x5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.48. Изучение групповых действий в нападении и защите: нападение 2-х нападающих против 1 защитника; нападение 3-х нападающих против 2-х защитников.

Передача мяча в парах «Отдать и выйти». Встречные перемещения с ведением мяча и передачей из рук в руки в двух колоннах. Взаимодействие 2-х нападающих против 1 защитника в движении. Передачи мяча в тройках в движении против 2-х защитников. Штрафные броски. Учебные игры 2x2, 3x3, 5x5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.49. Изучение групповых действий в нападении и защите: нападение 2-х нападающих против 1 защитника; нападение 3-х нападающих против 2-х защитников.

Передачи мяча на месте в парах против 1-го защитника. Взаимодействие 2-х нападающих против 1 защитника в движении. Передачи мяча в тройках в движении против 2-х защитников.

„Двойка” с постановкой заслона игроком, действующим с мячом. „Тройка” с постановкой заслона, игроком без мяча. Штрафные броски. Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.50. Изучение групповых действий в нападении и защите: нападение 2-х нападающих против 1 защитника; нападение 3-х нападающих против 2-х защитников.

Передачи мяча на месте в парах против 1-го защитника. Взаимодействие 2-х нападающих против 1 защитника в движении. Передачи мяча в тройках в движении против 2-х защитников. „Двойка” с постановкой заслона игроком, действующим с мячом. „Тройка” с постановкой заслона, игроком без мяча. Штрафные броски. Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.51. Изучение групповых действий в нападении и защите: нападение 2-х нападающих против 1 защитника; нападение 3-х нападающих против 2-х защитников.

Выполнение упражнений: 3 на 2 в треугольнике; нападающий может поворачиваться и делать обманные движения. В то время как один защитник оказывает давление у мяча, другой занимает позицию между двумя нападающими. Если защитник касается мяча, то переходит в нападение на место нападающего, совершившего ошибку. 2 на 1 на одну корзину: защитник опекает игрока с мячом и после передачи перемещается к другому нападающему, который возвращает мяч партнеру. Этот игрок соревнуется в 1 на 1 с защитником. Взаимодействие 2-х нападающих против 1 защитника в движении. Передачи мяча в тройках в движении против 2-х защитников. Штрафные броски. Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.52. Изучение групповых действий в нападении и защите: нападение 2-х нападающих против 1 защитника; нападение 3-х нападающих против 2-х защитников.

Выполнение упражнений: 3 на 2 в треугольнике; нападающий может поворачиваться и делать обманные движения. В то время как один защитник оказывает давление у мяча, другой занимает позицию между двумя нападающими. Если защитник касается мяча, то переходит в нападение на место нападающего, совершившего ошибку. 2 на 1 на одну корзину: защитник опекает игрока с мячом и после передачи перемещается к другому нападающему, который возвращает мяч партнеру. Этот игрок соревнуется в 1 на 1 с защитником. Взаимодействие 2-х нападающих против 1 защитника в движении. Передачи мяча в тройках в движении против 2-х защитников. Штрафные броски. Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.53. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрального" игрока; позиционное произвольное нападение.

Быстрый прорыв: длительным ведением мяча; длинной передачей; двумя игроками вдоль боковых линий; тремя нападающими. Быстрый прорыв 3 на 0. В противоположном направлении 2 на 1 с бросавшим игроком, переходящим в защиту. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.54. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрального" игрока; позиционное произвольное нападение.

Быстрый прорыв: длительным ведением мяча; длинной передачей; двумя игроками вдоль боковых линий; тремя нападающими. Быстрый прорыв 3 на 0. В противоположном направлении 2 на 1 с бросавшим игроком, переходящим в защиту. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.55. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрального" игрока; позиционное произвольное нападение.

Броски мяча в корзину в прыжке с позиции «центрального» игрока с поворотом на 180°. Взаимодействие нападающего игрока с «центровым»: двигающимся в зоне штрафного броска;

расположенным сбоку штрафной зоны; расположенным на линии штрафного броска. Штрафные броски. Учебные игры 2х2,3х3,5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.56. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрального" игрока; позиционное произвольное нападение.

Броски мяча в корзину в прыжке с позиции «центрального» игрока с поворотом на 180°. Взаимодействие нападающего игрока с «центровым»: двигающимся в зоне штрафного броска; расположенным сбоку штрафной зоны; расположенным на линии штрафного броска. Штрафные броски. Учебные игры 2х2,3х3,5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.57. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрального" игрока; позиционное произвольное нападение.

1 на 1; тренер, стоя на лицевой линии, катит или бросает мяч в борьбу. Игроки стоят спиной к тренеру. Игрок, овладевший мячом, с ведением бежит в быстрый прорыв. Другой защищается. Ситуация быстрого прорыва: 2 на 1 с помощью из неудобной позиции защитника. Переход к игре 2 на 2 на другой стороне. 3 на 0; быстрый прорыв двумя передачами. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.58. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрального" игрока; позиционное произвольное нападение.

1 на 1; тренер, стоя на лицевой линии, катит или бросает мяч в борьбу. Игроки стоят спиной к тренеру. Игрок, овладевший мячом, с ведением бежит в быстрый прорыв. Другой защищается. Ситуация быстрого прорыва: 2 на 1 с помощью из неудобной позиции защитника. Переход к игре 2 на 2 на другой стороне. 3 на 0; быстрый прорыв двумя передачами. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.59. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрального" игрока; позиционное произвольное нападение.

1 на 1; тренер, стоя на лицевой линии, катит или бросает мяч в борьбу. Игроки стоят спиной к тренеру. Игрок, овладевший мячом, с ведением бежит в быстрый прорыв. Другой защищается. Ситуация быстрого прорыва: 2 на 1 с помощью из неудобной позиции защитника. Переход к игре 2 на 2 на другой стороне. 3 на 0; быстрый прорыв двумя передачами. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.60. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрального" игрока; позиционное произвольное нападение.

1 на 1; тренер, стоя на лицевой линии, катит или бросает мяч в борьбу. Игроки стоят спиной к тренеру. Игрок, овладевший мячом, с ведением бежит в быстрый прорыв. Другой защищается. Ситуация быстрого прорыва: 2 на 1 с помощью из неудобной позиции защитника. Переход к игре 2 на 2 на другой стороне. 3 на 0; быстрый прорыв двумя передачами. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.61. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрального" игрока; позиционное произвольное нападение.

1 на 1; тренер, стоя на лицевой линии, катит или бросает мяч в борьбу. Игроки стоят спиной к тренеру. Игрок, овладевший мячом, с ведением бежит в быстрый прорыв. Другой защищается. Ситуация быстрого прорыва: 2 на 1 с помощью из неудобной позиции защитника. Переход к игре 2 на 2 на другой стороне. 3 на 0; быстрый прорыв двумя передачами. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.62. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрального" игрока; позиционное произвольное нападение.

1 на 1; тренер, стоя на лицевой линии, катит или бросает мяч в борьбу. Игроки стоят спиной к тренеру. Игрок, овладевший мячом, с ведением бежит в быстрый прорыв. Другой защищается. Ситуация быстрого прорыва: 2 на 1 с помощью из неудобной позиции защитника. Переход к игре 2 на 2 на другой стороне. 3 на 0; быстрый прорыв двумя передачами. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.63. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрального" игрока; позиционное произвольное нападение.

1 на 1; тренер, стоя на лицевой линии, катит или бросает мяч в борьбу. Игроки стоят спиной к тренеру. Игрок, овладевший мячом, с ведением бежит в быстрый прорыв. Другой защищается. Ситуация быстрого прорыва: 2 на 1 с помощью из неудобной позиции защитника. Переход к игре 2 на 2 на другой стороне. 3 на 0; быстрый прорыв двумя передачами. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.64. Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрального" игрока; позиционное произвольное нападение.

1 на 1; тренер, стоя на лицевой линии, катит или бросает мяч в борьбу. Игроки стоят спиной к тренеру. Игрок, овладевший мячом, с ведением бежит в быстрый прорыв. Другой защищается. Ситуация быстрого прорыва: 2 на 1 с помощью из неудобной позиции защитника. Переход к игре 2 на 2 на другой стороне. 3 на 0; быстрый прорыв двумя передачами. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.2.65. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.2.66. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.2.67. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.2.68. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.2.69. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.2.70. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.2.71. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.2.72. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.2.73. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.2.74. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Раздел 2.3 «Развитие специальной физической подготовки средствами бадминтона»

Тема 2.3.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 2.3.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.3.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; подвижные и спортивные игры; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 2.3.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.3.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 2.3.6. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.3.7. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.3.8. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.3.9. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.3.10. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.3.11. Изучение техники подачи: короткой, высоко - далекой, плоской.

Имитация высоко-далекой подачи. Выполнение подачи с воланом. Подача из правого квадрата в правый, из левого в левый. Выполнение подач в парах. Выполнение подач на точность. Учебная игра в квадрате. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.12. Изучение техники подачи: короткой, высоко - далекой, плоской.

Имитация высоко-далекой подачи. Выполнение подачи с воланом. Подача из правого квадрата в правый, из левого в левый. Выполнение подач в парах. Выполнение подач на точность. Учебная игра в квадрате. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.13. Изучение техники подачи: короткой, высоко - далекой, плоской.

Имитация высоко-далекой подачи. Выполнение подачи с воланом. Подача из правого квадрата в правый, из левого в левый. Выполнение подач в парах. Выполнение подач на точность. Учебная игра в квадрате. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.14. Изучение техники подачи: короткой, высоко - далекой, плоской.

Имитация высоко-далекой подачи. Выполнение подачи с воланом. Подача из правого квадрата в правый, из левого в левый. Выполнение подач в парах. Выполнение подач на точность. Учебная игра в квадрате. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.15. Изучение техники подачи: короткой, высоко - далекой, плоской.

Имитация высоко-далекой подачи. Выполнение подачи с воланом. Подача из правого квадрата в правый, из левого в левый. Выполнение подач в парах. Выполнение подач на точность. Учебная игра в квадрате. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.16. Изучение техники подачи: короткой, высоко - далекой, плоской.

Имитация высоко-далекой подачи. Выполнение подачи с воланом. Подача из правого квадрата в правый, из левого в левый. Выполнение подач в парах. Выполнение подач на точность. Учебная игра в квадрате. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.17. Изучение техники ударов по волану: короткого, плоского, высоко - далекого, "смеш", укороченного, замах - удара.

Имитация ударов («короткого», «плоского», «высоко-далёкого», «смеша»). Удары: короткий; плоский; высоко-далёкий; смеш; укороченного, замах-удар. Комбинации ударов в розыгрыше. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.18. Изучение техники ударов по волану: короткого, плоского, высоко - далекого, "смеш", укороченного, замах - удара.

Имитация ударов («короткого», «плоского», «высоко-далёкого», «смеша»). Удары: короткий; плоский; высоко-далёкий; смеш; укороченного, замах-удар. Комбинации ударов в розыгрыше. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.19. Изучение техники ударов по волану: короткого, плоского, высоко - далекого, "смеш", укороченного, замах - удара.

Коротко-низкая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Коротко-низкая подача с проброса: открытой стороной ракетки; закрытой стороной ракетки. Учебная игра по определенным заданиям. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.58. Изучение тактических действий в парной категории.

Коротко-низкая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Коротко-низкая подача с проброса: открытой стороной ракетки; закрытой стороной ракетки. Учебная игра по определенным заданиям. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.59. Изучение тактических действий в парной категории.

Обучение технике тактических действий защитной позиции игроков: при подаче соперника; при атакующих ударах. Обучение тактике атакующих игроков (передняя, задняя позиция): атака заднего игрока; добивание волана передним игроком на сетке. Отработка защитной позиции атакующих игроков: атакующие удары и переход в защиту; защитные удары и переход в атаку. Учебная игра по определенным заданиям. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.60. Изучение тактических действий в парной категории.

Обучение технике тактических действий защитной позиции игроков: при подаче соперника; при атакующих ударах. Обучение тактике атакующих игроков (передняя, задняя позиция): атака заднего игрока; добивание волана передним игроком на сетке. Отработка защитной позиции атакующих игроков: атакующие удары и переход в защиту; защитные удары и переход в атаку. Учебная игра по определенным заданиям. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.61. Изучение тактических действий в парной категории.

Обучение технике тактических действий защитной позиции игроков: при подаче соперника; при атакующих ударах. Обучение тактике атакующих игроков (передняя, задняя позиция): атака заднего игрока; добивание волана передним игроком на сетке. Отработка защитной позиции атакующих игроков: атакующие удары и переход в защиту; защитные удары и переход в атаку. Учебная игра по определенным заданиям. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.62. Изучение тактических действий в парной категории.

Обучение технике тактических действий защитной позиции игроков: при подаче соперника; при атакующих ударах. Обучение тактике атакующих игроков (передняя, задняя позиция): атака заднего игрока; добивание волана передним игроком на сетке. Отработка защитной позиции атакующих игроков: атакующие удары и переход в защиту; защитные удары и переход в атаку. Учебная игра по определенным заданиям. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.63. Изучение тактических действий в парной категории.

Обучение технике тактических действий защитной позиции игроков: при подаче соперника; при атакующих ударах. Обучение тактике атакующих игроков (передняя, задняя позиция): атака заднего игрока; добивание волана передним игроком на сетке. Отработка защитной позиции атакующих игроков: атакующие удары и переход в защиту; защитные удары и переход в атаку. Учебная игра по определенным заданиям. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.64. Изучение тактических действий в парной категории.

Обучение технике тактических действий защитной позиции игроков: при подаче соперника; при атакующих ударах. Обучение тактике атакующих игроков (передняя, задняя позиция): атака заднего игрока; добивание волана передним игроком на сетке. Отработка защитной позиции атакующих игроков: атакующие удары и переход в защиту; защитные удары и переход в атаку. Учебная игра по определенным заданиям. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.3.65. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Раздел 2.4 «Развитие специальной физической подготовки средствами настольного тенниса»

Тема 2.4.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 2.4.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.4.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; подвижные и спортивные игры; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 2.4.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.4.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 2.4.6. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.4.7. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.4.8. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.4.9. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.4.10. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.4.11. Изучение техники удара без подкрутки: "толчка" мяча.

Имитация ударов. Имитация перемещения к мячу. Удары: по подвесному мячу; по мячу, отскочившему от стола; от своего подброса; с подачи «толчком»; в парах «толчком». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.12. Изучение техники удара без подкрутки: "толчка" мяча.

Имитация ударов. Имитация перемещения к мячу. Удары: по подвесному мячу; по мячу, отскочившему от стола; от своего подброса; с подачи «толчком»; в парах «толчком». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.13. Изучение техники удара без подкрутки: "толчка" мяча.

Отработка ударов. Отработка перемещения к мячу. Удары: от своего подброса; с подачи «толчком»; в парах «толчком». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.14. Изучение техники удара без подкрутки: "толчка" мяча.

Отработка ударов. Отработка перемещения к мячу. Удары: от своего подброса; с подачи «толчком»; в парах «толчком». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.15. Изучение техники удара с нижним вращением мяча: «подрезка».

Имитация ударов. Имитация перемещения к мячу. Удары: по подвесному мячу; по мячу, что отскочил от стола; от своего подброса; с подачи «подрезка»; в парах «подрезка». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.16. Изучение техники удара с нижним вращением мяча: «подрезка».

Имитация ударов. Имитация перемещения к мячу. Удары: по подвесному мячу; по мячу, что отскочил от стола; от своего подброса; с подачи «подрезка»; в парах «подрезка». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.17. Изучение техники удара с нижним вращением мяча: «подрезка».

Обучение ударов. Обучение перемещению к мячу. Удары: по подвесному мячу; по мячу отскочил от поля. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.18. Изучение техники удара с нижним вращением мяча: «подрезка».

Обучение ударов. Обучение перемещению к мячу. Удары: по подвесному мячу; по мячу отскочил от поля. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.19. Изучение техники удара с верхним вращением: «накат».

Имитация ударов. Имитация перемещений к мячу. Удары: с мячом у стенки; по мячу после отскока; от своего подброса; от подачи «накатом»; в парах «накатом». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.20. Изучение техники удара с верхним вращением: «накат».

Имитация ударов. Имитация перемещений к мячу. Удары: с мячом у стенки; по мячу после отскока; от своего подброса; от подачи «накатом»; в парах «накатом». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.21. Изучение техники удара с верхним вращением: «накат».

Изучение ударов. Удары: с мячом у стенки; по мячу после отскока. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.22. Изучение техники удара с верхним вращением: «накат».

Изучение ударов. Удары: с мячом у стенки; по мячу после отскока. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.23. Изучение техники подачи мяча: подбрасыванием мяча, плоской, подачи слева и справа.

Имитация перемещения к мячу. Удары слева и справа. Подачи: прямая - «толчком»; «накатом» слева и справа; подрезкой справа и слева. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.24. Изучение техники подачи мяча: подбрасыванием мяча, плоской, подачи слева и справа.

Имитация перемещения к мячу. Удары слева и справа. Подачи: прямая - «толчком»; «накатом» слева и справа; подрезкой справа и слева. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.25. Изучение техники подачи мяча: подбрасыванием мяча, плоской, подачи слева и справа.

Изучение техники перемещения к мячу. Удары слева и справа. Подачи слева и справа. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.26. Изучение техники подачи мяча: подбрасыванием мяча, плоской, подачи слева и справа.

Изучение техники перемещения к мячу. Удары слева и справа. Подачи слева и справа. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.27. Изучение техники игры в нападении и защите.

Тема 2.4.42. Изучение тактики игры атакующего игрока против защитника.

Изучение техника ударов по мячу. Сочетание серии «накатов». Чередование длинных ударов с укороченными ударами. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.43. Изучение тактики игры защитника против атакующего игрока.

Укороченные удары «топ-спин». Удары «витая свеча». Отражение стремительных ударов сильной подрезкой. Поддачи с разной длиной полета мяча и различных вращений. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.44. Изучение тактики игры защитника против атакующего игрока.

Укороченные удары «топ-спин». Удары «витая свеча». Отражение стремительных ударов сильной подрезкой. Поддачи с разной длиной полета мяча и различных вращений. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.45. Изучение тактики игры защитника против атакующего игрока.

Приём простых ударов. Безошибочный приём промежуточных ударов и подач. Отражение стремительных ударов сильной подрезкой. Поддачи с разной длиной полета мяча и различных вращений. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.46. Изучение тактики игры защитника против атакующего игрока.

Приём простых ударов. Безошибочный приём промежуточных ударов и подач. Отражение стремительных ударов сильной подрезкой. Поддачи с разной длиной полета мяча и различных вращений. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.47. Изучение тактики игры защитника против атакующего игрока.

Укороченные удары «топ-спин». Удары «витая свеча». Отражение стремительных ударов сильной подрезкой. Поддачи с разной длиной полета мяча и различных вращений. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.48. Изучение тактики игры защитника против атакующего игрока.

Укороченные удары «топ-спин». Удары «витая свеча». Отражение стремительных ударов сильной подрезкой. Поддачи с разной длиной полета мяча и различных вращений. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.49. Изучение тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.

Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин». Чередование атак ударами слева по диагонали с укороченным или завершающим ударом справа. Улучшая удары справа, постоянно меняя темп игры. Обманные удары: подрезка; переход с сильного удара на слабый. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.50. Изучение тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.

Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин». Чередование атак ударами слева по диагонали с укороченным или завершающим ударом справа. Улучшая удары справа, постоянно меняя темп игры. Обманные удары: подрезка; переход с сильного удара на слабый. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.51. Изучение тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.

Изучение техники сильной подрезки мяча. Чередование атак ударами слева по диагонали с укороченным ударом слева. Улучшая удары слева, постоянно меняя темп игры. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.52. Изучение тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.

Изучение техники сильной подрезки мяча. Чередование атак ударами слева по диагонали с укороченным ударом слева. Улучшая удары слева, постоянно меняя темп игры. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.53. Изучение тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.

Изучение техники удара «топ-спин». Чередование атак ударами слева по диагонали с укороченным ударом справа. Улучшать удары справа и слева, постоянно менять темп игры. Обманные удары: переход с сильного удара на слабый. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.54. Изучение тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.

Изучение техники удара «топ-спин». Чередование атак ударами слева по диагонали с укороченным ударом справа. Улучшать удары справа и слева, постоянно менять темп игры. Обманные удары: переход с сильного удара на слабый. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.55. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.

Улучшая удары после подачи: в левый угол стола; крученный удар справа; «топ-спином». Контратаки после слабых ударов: стремительный удар в правый угол стола; комбинация «коротких» и «длинных ударов». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.56. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.

Улучшая удары после подачи: в левый угол стола; крученный удар справа; «топ-спином». Контратаки после слабых ударов: стремительный удар в правый угол стола; комбинация «коротких» и «длинных ударов». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.57. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.

Улучшая удары после подачи: в левый угол стола; «топ-спином». Контратаки после слабых ударов: стремительный удар в правый угол стола. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.58. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.

Улучшая удары после подачи: в левый угол стола; «топ-спином». Контратаки после слабых ударов: стремительный удар в правый угол стола. Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.59. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.

Улучшая удары после подачи: в правый угол стола; крученный удар справа. Контратаки после слабых ударов: комбинация «коротких» и «длинных ударов». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.60. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.

Улучшая удары после подачи: в правый угол стола; крученный удар справа. Контратаки после слабых ударов: комбинация «коротких» и «длинных ударов». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.61. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.

Улучшая удары после подачи: в левый угол стола; в правый угол стола; крученный удар справа. Контратаки после сильных ударов: стремительный удар в правый, левый угол стола; комбинация «коротких» и «длинных ударов». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.62. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.

Улучшая удары после подачи: в правый угол стола; крученный удар справа. Контратаки после слабых ударов: комбинация «коротких» и «длинных ударов». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.63. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.

Улучшая удары после подачи: в правый угол стола; крученный удар справа. Контратаки после слабых ударов: комбинация «коротких» и «длинных ударов». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2.4.64. Изучение тактических взаимодействий в парной категории.

Улучшая удары после подачи: в левый угол стола; в правый угол стола; крученный удар справа. Контратаки после сильных ударов: стремительный удар в правый, левый угол стола; комбинация «коротких» и «длинных ударов». Учебная игра. Упражнения на восстановление дыхания.

лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.4.74. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Раздел 2.5 «Развитие специальной физической подготовки средствами атлетической гимнастики»

Тема 2.5.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 2.5.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.5.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; подвижные и спортивные игры; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 2.5.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.5.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 2.5.6. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.5.7. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.5.8. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.5.9. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.5.10. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.5.11. Изучение техники выполнения упражнений из стретчинга.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц шеи и затылка. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц живота. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц бедра. Упражнения для мышц голени. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.12. Изучение техники выполнения упражнений из стретчинга.

Тема 2.5.45. Изучение техники выполнения упражнений подготовительного комплекса в усиленном курсе по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения: для развития мышц плеча и предплечья с помощью штанги и гантелей; для развития мышц ног. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.46. Изучение техники выполнения упражнений подготовительного комплекса в усиленном курсе по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения: для мышц спины, живота с использованием перекладины, штанги, наклонной плоскости, мата. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.47. Изучение техники выполнения упражнений подготовительного комплекса в усиленном курсе по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения: для развития мышц груди, плечевого пояса с помощью штанги и гантелей. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.48. Изучение техники выполнения упражнений подготовительного комплекса в усиленном курсе по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения: для развития мышц плеча и предплечья с помощью штанги и гантелей; для развития мышц ног. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.49. Изучение техники выполнения упражнений подготовительного комплекса в усиленном курсе по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения: для развития мышц груди, плечевого пояса с помощью штанги и гантелей. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.50. Изучение техники выполнения упражнений подготовительного комплекса в усиленном курсе по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения: для развития мышц плеча и предплечья с помощью штанги и гантелей; для развития мышц ног. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.51. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения классического сплита: для мышц груди, широчайших мышц, трапеции с помощью гантелей, штанги, брусьев. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.52. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения классического сплита: для развития мышц дельты с помощью штанги и гантелей. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.53. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения классического сплита: развития мышц бицепса и трицепса с помощью штанги и гантелей. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.54. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения классического сплита: для мышц груди, широчайших мышц, трапеции с помощью гантелей, штанги, брусьев. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.55. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения классического сплита: для развития мышц дельты с помощью штанги и гантелей. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.56. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения классического сплита: развития мышц бицепса и трицепса с помощью штанги и гантелей. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.57. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения классического сплита: для мышц груди, широчайших мышц, трапеции с помощью гантелей, штанги, брусьев. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.58. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения классического сплита: для развития мышц дельты с помощью штанги и гантелей. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.59. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения классического сплита: развития мышц бицепса и трицепса с помощью штанги и гантелей. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.60. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения классического сплита: для мышц груди, широчайших мышц, трапеции с помощью гантелей, штанги, брусьев. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.61. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения классического сплита: для развития мышц дельты с помощью штанги и гантелей. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.62. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения классического сплита: развития мышц бицепса и трицепса с помощью штанги и гантелей. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.63. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения классического сплита: для развития мышц дельты с помощью штанги и гантелей. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.64. Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения классического сплита: развития мышц бицепса и трицепса с помощью штанги и гантелей. Упражнения на растягивание. Упражнения на восстановление организма.

Тема 2.5.65. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Раздел 2.6 «Развитие специальной физической подготовки средствами традиционного каратэ»

Тема 2.6.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 2.6.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.6.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; подвижные и спортивные игры; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 2.6.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.6.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 2.6.6. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.6.7. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.6.8. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.6.9. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.6.10. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.6.11. Изучение техники стоек и перемещений.

Выполнение упражнений: Базовые стойки ненапряженные: шизентай – позиция ожидания; мусуби – дачи – позиция для этикета и приветствия; хэйсоку – дачи – позиция возможной реакции. Напряженные стойки: кибя – дачи – «стойка наездника»; Дзенкутцу – дачи – передняя стойка; кокуцу – дачи – задняя стойка. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.12. Изучение техники выполнения стоек и перемещений.

Выполнение упражнений: Перемещения в напряженных стойках: вперед, назад, в сторону, повороты. Взаимоупражнения: перемещения в парах. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.13. Изучение техники выполнения стоек и перемещений.

Выполнение упражнений: Сохранение напряженных стоек на время: Киба – дачи, дзенкуцу – дачи и кокуцу – дачи 30 – 60 сек. Последовательность перемещений в комплексе базовой техники. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.14. Изучение техники выполнения стоек и перемещений.

Выполнение упражнений: Повороты, вращения и смены положения тела в напряженных стойках. Изучение схемы перемещений в формальных упражнениях Ката. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.15. Изучение техники выполнения стоек и перемещений.

Выполнение упражнений: Комплексы перемещений базовой техники и схема перемещений в формальных упражнениях Ката. Стойка бойца в сводном поединке. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.16. Изучение техники выполнения стоек и перемещений.

Выполнение упражнений: Изучение комплекса свободных перемещений Ун – соку. Взаимоупражнения: взаимотестирование устойчивости позиции, правильной осанки и использования импульса опоры. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.17. Изучение техники выполнения стоек и перемещений.

Выполнение упражнений: Комплексы перемещений базовой техники и схема перемещений в формальных упражнениях Ката. Стойка бойца в сводном поединке. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.18. Изучение техники нанесения прямых и не прямых ударов ногами и руками.

Выполнение упражнений: Прямой удар рукой «цуки» в не напряженных стойках на месте. Прямые удары ногами на месте. Прямые удары рукой в перемещении: ой – уцки – удар выпад; гяку – цуки – реверсный удар; кидзами-цуки – удар – укол. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.19. Изучение техники нанесения прямых и не прямых ударов ногами и руками.

Выполнение прямых ударов ногами и руками в комплексе базовой техники с перемещением в напряженных стойках. Базовый спарринг на 5 шагов. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.20. Изучение техники нанесения прямых и не прямых ударов ногами и руками.

Выполнение упражнений: Непрямые удары руками на месте. Непрямые удары ногами на месте. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.21. Изучение техники нанесения прямых и не прямых ударов ногами и руками.

Выполнение не прямых ударов в комплексе базовой техники в перемещении. Нанесение прямых и не прямых ударов ногами и руками по подушкам, лапам и макиваре. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.22. Изучение техники нанесения прямых и не прямых ударов ногами и руками.

Выполнение упражнений: Комплекс базовой техники. Нанесение ударов в парах на точность и контроль: на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.23. Изучение техники нанесения прямых и не прямых ударов ногами и руками.

Выполнение упражнений: Комплекс силовой подготовки на укрепление ударных конечностей и частей тела. Нанесение ударов по лапам, подушкам и макиваре. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.24. Изучение техники нанесения прямых и не прямых ударов ногами и руками.

Выполнение упражнений: Комплекс базовой техники. Нанесение ударов в парах на точность и контроль: на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.25. Изучение техники выполнения защиты.

Выполнение упражнений: Изучение техники основных жестких блоков на месте. Реакция на атаку соперника с помощью блока падением ц.т. на месте. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.26. Изучение техники выполнения защиты.

Выполнение упражнений: Реакция на атаку соперника с помощью блока смещением или уходом с линии атаки. Комплекс базовой техники: белый, бело-желтый и желтый пояс. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.27. Изучение техники выполнения защиты.

Выполнение упражнений: Комплекс базовой техники. Формальные упражнения. Соединить схему перемещений, защитные и атакующие элементы. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.28. Изучение техники выполнения защиты.

Выполнение упражнений: Базовый поединок на 5 шагов. Базовый поединок на 3 шага. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.29. Изучение техники выполнения защиты.

Выполнение упражнений: Комплекс базовой техники. Формальные упражнения. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.30. Изучение техники выполнения защиты.

Базовый поединок на 5 и 3 шага. Базовый поединок на 1 шаг (приемы самообороны от основных ударов каратэ). Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.31. Изучение техники выведения из равновесия. Освоение страховки и само страховки.

Страховка и само страховка: группировка, кувырки, падения, вставания. Подхват после защиты от удара мае-гери (прямой удар ногой вперед). Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.32. Изучение техники выведения из равновесия. Освоение страховки и само страховки.

Бросок через бедро. Подсечка с задней ноги выметающая. Взаимоупражнения. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.33. Изучение техники выведения из равновесия. Освоение страховки и само страховки.

Подхват после защиты от кругового удара ногой маваша – гери. Бросок через плечо. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.34. Изучение техники выведения из равновесия. Освоение страховки и само страховки.

Подсечка с передней ноги зацепом. Приемы самообороны. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.35. Изучение техники выведения из равновесия. Освоение страховки и само страховки.

Подхват после защиты от прямого удара ногой назад уширо – гери. Бросок через руку. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.36. Изучение техники выведения из равновесия. Освоение страховки и само страховки.

Подсечка с передней и задней ноги вставкой. Применение способов выведения из равновесия в свободном спарринге. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.37. Изучение тактики поединка: атака первым номером, уклонение от атаки и контратака, провокация, прерывание атаки и разрушение баланса (выведение из равновесия). Базовый спарринг.

Комбинации свободного спарринга. Атака первым номером. Выбор дистанции и времени для своей атаки. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.38. Изучение тактики поединка: атака первым номером, уклонение от атаки и контратака, провокация, прерывание атаки и разрушение баланса (выведение из равновесия). Базовый спарринг.

Подготовка и нанесение атаки. Атака на точность и контроль во взаимопражнениях. Свободный спарринг. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.39. Изучение тактики поединка: атака первым номером, уклонение от атаки и контратака, провокация, прерывание атаки и разрушение баланса (выведение из равновесия). Базовый спарринг.

Комбинации свободного спарринга. Действия второго номера (сторона защиты). Уклонение от атаки: блок + удар; уход с линии атаки (амаши-ваза и таи-сабаку). Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.40. Изучение тактики поединка: атака первым номером, уклонение от атаки и контратака, провокация, прерывание атаки и разрушение баланса (выведение из равновесия). Базовый спарринг.

Полусвободный спарринг (Дзю-иппон кумитэ). Свободный спарринг (Джиу-кумитэ). Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.41. Изучение тактики поединка: атака первым номером, уклонение от атаки и контратака, провокация, прерывание атаки и разрушение баланса (выведение из равновесия). Базовый спарринг.

Комбинации свободного спарринга. Атаки, способы защиты с путем выведения из равновесия (подсечки, подхваты). Взаимопражнения. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.42. Изучение тактики поединка: атака первым номером, уклонение от атаки и контратака, провокация, прерывание атаки и разрушение баланса (выведение из равновесия). Базовый спарринг.

Полусвободный спарринг (Дзю-иппон кумитэ). Свободный спарринг со сменой партнера. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.43. Изучение тактики поединка: атака первым номером, уклонение от атаки и контратака, провокация, прерывание атаки и разрушение баланса (выведение из равновесия). Базовый спарринг.

Комбинации свободного спарринга: комбинированные атакующие и защитные действия, подсечки. Создание провокаций: ловушки и выманивания соперника на действие, раздвигания, финты, приглашения. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.44. Изучение тактики поединка: атака первым номером, уклонение от атаки и контратака, провокация, прерывание атаки и разрушение баланса (выведение из равновесия). Базовый спарринг.

Взаимопражнения. Полусвободный спарринг. Свободный спарринг со сменой партнера. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.45. Изучение тактики поединка: атака первым номером, уклонение от атаки и контратака, провокация, прерывание атаки и разрушение баланса (выведение из равновесия). Базовый спарринг.

Комбинации свободного спарринга, решающие действия (Тодо-мэ ваза), действия последнего шанса. Принцип Шобу-иппон (победа с одного приема). Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.46. Изучение тактики поединка: атака первым номером, уклонение от атаки и контратака, провокация, прерывание атаки и разрушение баланса (выведение из равновесия). Базовый спарринг.

Критерии оценивания в спортивном поединке. Основы судейства (действия рефери на площадке термины, команды, жесты) и правил соревнований (терминология, протокол). Учебные поединки с судейством. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.47. Изучение тактики поединка: атака первым номером, уклонение от атаки и контратака, провокация, прерывание атаки и разрушение баланса (выведение из равновесия). Базовый спарринг.

Комбинации свободного спарринга. Применение тактики поединка во взаимопражнениях. Полусвободный спарринг с судейством. Принцип победы – выполнение критериев оценки. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.48. Изучение тактики поединка: атака первым номером, уклонение от атаки и контратака, провокация, прерывание атаки и разрушение баланса (выведение из равновесия). Базовый спарринг.

Интерактивная тренировка: «паровозик», «челнок» и «ролевая игра» (в тройках: один судья и два соперника). Поединок с судейством Шиай-кумитэ (соревновательный бой). Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.49. Изучение тактики поединка: атака первым номером, уклонение от атаки и контратака, провокация, прерывание атаки и разрушение баланса (выведение из равновесия). Базовый спарринг.

Комбинации свободного спарринга. Применение тактики поединка во взаимопражнениях. Полусвободный спарринг с судейством. Принцип победы – выполнение критериев оценки. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.50. Изучение тактики поединка: атака первым номером, уклонение от атаки и контратака, провокация, прерывание атаки и разрушение баланса (выведение из равновесия). Базовый спарринг.

Интерактивная тренировка: «паровозик», «челнок» и «ролевая игра» (в тройках: один судья и два соперника). Поединок с судейством Шиай-кумитэ (соревновательный бой). Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.51. Психофизическая подготовка.

Формирование готовности к применению техники каратэ в спарринге, изучение алгоритма правильной реакции, изучение особенностей ОБС посредством тренировки комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, тестирование знаний и умений.

Тема 2.6.52. Психофизическая подготовка.

Формирование готовности к применению техники каратэ в спарринге, изучение алгоритма правильной реакции, изучение особенностей ОБС посредством тренировки комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, тестирование знаний и умений.

Тема 2.6.53. Психофизическая подготовка.

Формирование готовности к применению техники каратэ в спарринге, изучение алгоритма правильной реакции, изучение особенностей ОБС посредством тренировки комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, тестирование знаний и умений.

Тема 2.6.54. Психофизическая подготовка.

Формирование готовности к применению техники каратэ в спарринге, изучение алгоритма правильной реакции, изучение особенностей ОБС посредством тренировки комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, тестирование знаний и умений.

Тема 2.6.55. Психофизическая подготовка.

Формирование готовности к применению техники каратэ в спарринге, изучение алгоритма правильной реакции, изучение особенностей ОБС посредством тренировки комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, тестирование знаний и умений.

Тема 2.6.56. Психофизическая подготовка.

Формирование готовности к применению техники каратэ в спарринге, изучение алгоритма правильной реакции, изучение особенностей ОБС посредством тренировки комбинаций

свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, тестирование знаний и умений. Учебные бои без заранее обусловленных окончаний действий с судейством (в тройках: один судит, двое соперников сражаются). Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растягивание.

Тема 2.6.57. Психофизическая подготовка.

Формирование готовности к применению техники каратэ в спарринге, изучение алгоритма правильной реакции, изучение особенностей ОБС посредством тренировки комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, тестирование знаний и умений.

Тема 2.6.58. Психофизическая подготовка.

Формирование готовности к применению техники каратэ в спарринге, изучение алгоритма правильной реакции, изучение особенностей ОБС посредством тренировки комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, тестирование знаний и умений.

Тема 2.6.59. Психофизическая подготовка.

Формирование готовности к применению техники каратэ в спарринге, изучение алгоритма правильной реакции, изучение особенностей ОБС посредством тренировки комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, тестирование знаний и умений.

Тема 2.6.60. Психофизическая подготовка.

Формирование готовности к применению техники каратэ в спарринге, изучение алгоритма правильной реакции, изучение особенностей ОБС посредством тренировки комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, тестирование знаний и умений.

Тема 2.6.61. Психофизическая подготовка.

Формирование готовности к применению техники каратэ в спарринге, изучение алгоритма правильной реакции, изучение особенностей ОБС посредством тренировки комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, тестирование знаний и умений.

Тема 2.6.62. Психофизическая подготовка.

Формирование готовности к применению техники каратэ в спарринге, изучение алгоритма правильной реакции, изучение особенностей ОБС посредством тренировки комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, тестирование знаний и умений.

Тема 2.6.63. Психофизическая подготовка.

Формирование готовности к применению техники каратэ в спарринге, изучение алгоритма правильной реакции, изучение особенностей ОБС посредством тренировки комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, тестирование знаний и умений.

Тема 2.6.64. Психофизическая подготовка.

Формирование готовности к применению техники каратэ в спарринге, изучение алгоритма правильной реакции, изучение особенностей ОБС посредством тренировки комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, тестирование знаний и умений.

Тема 2.6.65. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.6.66. Развитие специальной выносливости.

дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Раздел 2.7 «Развитие специальной физической подготовки средствами дзюдо»

Тема 2.7.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 2.7.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.7.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; подвижные и спортивные игры; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 2.7.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.7.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 2.7.6. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.7.7. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.7.8. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.7.9. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.7.10. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.7.11. Изучение и совершенствование основных приемов на 6 КЮ белый пояс.

Приветствие, завязывания пояса, повороты, перемещения, захваты, выведения из равновесия, падения.

Тема 2.7.12. Изучение и совершенствование основных приемов на 6 КЮ белый пояс.

Приветствие, завязывания пояса, повороты, перемещения, захваты, выведения из равновесия, падения.

Тема 2.7.13. Изучение и совершенствование основных приемов на 6 КЮ белый пояс.

Приветствие, завязывания пояса, повороты, перемещения, захваты, выведения из равновесия, падения.

Тема 2.7.14. Изучение и совершенствование основных приемов на 6 КЮ белый пояс.

Приветствие, завязывания пояса, повороты, перемещения, захваты, выведения из равновесия, падения.

Тема 2.7.15. Изучение и совершенствование основных приемов на 6 КЮ белый пояс.

лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 2.7.74. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Раздел 2.8. «Развитие физических качеств средствами общефизической подготовки»

Тема 2.8.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.6. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.7. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.8. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.9. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.10. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.11. Изучение техники оздоровительной ходьбы. Развитие аэробных возможностей.

Обучение технике оздоровительной ходьбы. Основные правила согласованной работы рук, ног и корпуса при ходьбе. Общие и специально-подводящие упражнения. Обучение дыханию при ходьбе. Обучение контролю и самоконтролю за состоянием здоровья во время ходьбы. Определение индивидуальной скорости ходьбы.

Тема 2.8.12. Изучение техники оздоровительной ходьбы. Развитие аэробных возможностей.

Тема 2.8.43. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Локальные (изолированные) движения для рук и плечевого пояса. Упражнения с отягощением для мышц туловища, спины и ног. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.8.44. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Локальные (изолированные) движения для рук и плечевого пояса. Упражнения с отягощением для мышц туловища, спины и ног. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 2.8.45. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.

Физические упражнения: имитация бега на месте; старты из разных исходных положений; равномерный бег с максимальной частотой шагов; ускорения за катящимся мячом; ускорения за подброшенным вверх-вперед мячом; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.46. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.

Физические упражнения: равномерный бег через набивные мячи на дистанции 6м. с максимальной частотой шагов; передачи мяча в парах; встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.47. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.

Общие и специально-подготовительные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью на месте и в движении, встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.48. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.

Физические упражнения: имитация бега на месте; старты из разных исходных положений; равномерный бег с максимальной частотой шагов; ускорения за катящимся мячом; ускорения за подброшенным вверх-вперед мячом; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.49. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.

Физические упражнения: равномерный бег через набивные мячи на дистанции 6м. с максимальной частотой шагов; передачи мяча в парах; встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.50. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.

Общие и специально-подготовительные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью на месте и в движении, встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.51. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц живота; для мышц ног; для мышц ягодиц и бедер; для мышц малого таза. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 2.8.52. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц брюшного пресса; для мышц рук; для мышц спины; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 2.8.53. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц живота; для мышц ног; для мышц ягодиц и бедер; для мышц малого таза. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 2.8.54. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц брюшного пресса; для мышц рук; для мышц спины; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 2.8.55. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц живота; для мышц ног; для мышц ягодиц и бедер; для мышц малого таза. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 2.8.56. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц брюшного пресса; для мышц рук; для мышц спины; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 2.8.57. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц живота; для мышц ног; для мышц ягодиц и бедер; для мышц малого таза. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 2.8.58. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.

Выполнение комплекса упражнений «Пилатес»: для верхнего плечевого пояса; для мышц брюшного пресса; для мышц спины и мышечного корсета; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 2.8.59. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.

Выполнение комплекса упражнений «Пилатес»: для верхнего плечевого пояса; для мышц брюшного пресса; для мышц спины и мышечного корсета; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 2.8.60. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.

Выполнение комплекса упражнений «Пилатес»: для верхнего плечевого пояса; для мышц брюшного пресса; для мышц спины и мышечного корсета; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 2.8.61. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.

Выполнение комплекса упражнений «Пилатес»: для верхнего плечевого пояса; для мышц брюшного пресса; для мышц спины и мышечного корсета; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 2.8.61. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.

Выполнение комплекса упражнений «Пилатес»: для верхнего плечевого пояса; для мышц брюшного пресса; для мышц спины и мышечного корсета; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 2.8.62. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.

Выполнение комплекса упражнений «Пилатес»: для верхнего плечевого пояса; для мышц брюшного пресса; для мышц спины и мышечного корсета; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 2.8.63. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.

Выполнение комплекса упражнений «Пилатес»: для верхнего плечевого пояса; для мышц брюшного пресса; для мышц спины и мышечного корсета; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 2.8.64. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.

Выполнение комплекса упражнений «Пилатес»: для верхнего плечевого пояса; для мышц брюшного пресса; для мышц спины и мышечного корсета; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 2.8.65. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.66. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.8.67. Развитие общей выносливости.

Тема 2.9.8. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.9.9. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.9.10. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.9.11. Изучение основ игры в дартс и навыков безопасного поведения на занятиях.

Трактовать понятия и термины, используемые в дартс. Выполнять требования к организации соревнований в дартс. Пользоваться правами и знать обязанности игрока. Подготовить инвентарь для игры в дартс перед занятием. Соблюдать правила техники безопасности при игре в дартс.

Тема 2.9.12. Изучение основ игры в дартс и навыков безопасного поведения на занятиях.

Трактовать понятия и термины, используемые в дартс. Выполнять требования к организации соревнований в дартс. Пользоваться правами и знать обязанности игрока. Подготовить инвентарь для игры в дартс перед занятием. Соблюдать правила техники безопасности при игре в дартс.

Тема 2.9.13. Изучение комплексной разминки игрока в дартс.

Идеомоторные упражнения. Имитация бросков (без дротика). Имитация бросков (с дротиком). Броски по вертикали. Броски в центр. Учебная игра.

Тема 2.9.14. Изучение комплексной разминки игрока в дартс.

Идеомоторные упражнения. Имитация бросков (без дротика). Имитация бросков (с дротиком). Броски по вертикали. Броски в центр. Учебная игра.

Тема 2.9.15. Изучение комплексной разминки игрока в дартс.

Идеомоторные упражнения. Имитация бросков (без дротика). Имитация бросков (с дротиком). Броски по вертикали. Броски в центр. Учебная игра.

Тема 2.9.16. Изучение комплексной разминки игрока в дартс.

Идеомоторные упражнения. Имитация бросков (без дротика). Имитация бросков (с дротиком). Броски по вертикали. Броски в центр. Учебная игра.

Тема 2.9.17. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники изготовки.

Имитация разных видов изготовки. Выполнение бросков из классической изготовки. Выполнение бросков из изготовки с наклоном туловища. Выполнение бросков из изготовки с высоким и низким положением руки. Выполнение бросков на кучность. Учебная игра.

Тема 2.9.18. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники изготовки.

Имитация разных видов изготовки. Выполнение бросков из классической изготовки. Выполнение бросков из изготовки с наклоном туловища. Выполнение бросков из изготовки с высоким и низким положением руки. Выполнение бросков на кучность. Учебная игра.

Тема 2.9.19. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники изготовки.

Имитация разных видов изготовки. Выполнение бросков из классической изготовки. Выполнение бросков из изготовки с наклоном туловища. Выполнение бросков из изготовки с высоким и низким положением руки. Выполнение бросков на кучность. Учебная игра.

Тема 2.9.20. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники изготовки.

Имитация разных видов изготовки. Выполнение бросков из классической изготовки. Выполнение бросков из изготовки с наклоном туловища. Выполнение бросков из изготовки с высоким и низким положением руки. Выполнение бросков на кучность. Учебная игра.

Тема 2.9.34. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники броска.

Имитация броска без дротика. Имитация броска с дротиком. Выполнение броска с опорой плеча ведущей руки на специальную подставку. Выполнение бросков в центр мишени. Выполнение бросков на кучность. Броски по заданию. Учебная игра.

Тема 2.9.35. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники броска.

Имитация броска без дротика. Имитация броска с дротиком. Выполнение броска с опорой плеча ведущей руки на специальную подставку. Выполнение бросков в центр мишени. Выполнение бросков на кучность. Броски по заданию. Учебная игра.

Тема 2.9.36. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники броска.

Имитация броска без дротика. Имитация броска с дротиком. Выполнение броска с опорой плеча ведущей руки на специальную подставку. Выполнение бросков в центр мишени. Выполнение бросков на кучность. Броски по заданию. Учебная игра.

Тема 2.9.37. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники выполнения целостного броска.

Броски с разных дистанций. Броски обеими руками. Броски с закрытыми глазами. Броски на результат без соперника. Броски на результат с соперником.

Тема 2.9.38. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники выполнения целостного броска.

Броски с разных дистанций. Броски обеими руками. Броски с закрытыми глазами. Броски на результат без соперника. Броски на результат с соперником.

Тема 2.9.39. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники выполнения целостного броска.

Броски с разных дистанций. Броски обеими руками. Броски с закрытыми глазами. Броски на результат без соперника. Броски на результат с соперником.

Тема 2.9.40. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники выполнения целостного броска.

Броски с разных дистанций. Броски обеими руками. Броски с закрытыми глазами. Броски на результат без соперника. Броски на результат с соперником.

Тема 2.9.41. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники выполнения целостного броска.

Броски с разных дистанций. Броски обеими руками. Броски с закрытыми глазами. Броски на результат без соперника. Броски на результат с соперником.

Тема 2.9.42. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники выполнения целостного броска.

Броски с разных дистанций. Броски обеими руками. Броски с закрытыми глазами. Броски на результат без соперника. Броски на результат с соперником.

Тема 2.9.43. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники выполнения целостного броска.

Броски с разных дистанций. Броски обеими руками. Броски с закрытыми глазами. Броски на результат без соперника. Броски на результат с соперником.

Тема 2.9.44. Изучение техники игры в дартс. Изучение техники выполнения целостного броска.

Броски с разных дистанций. Броски обеими руками. Броски с закрытыми глазами. Броски на результат без соперника. Броски на результат с соперником.

Тема 2.9.45. Изучение техники разновидностей игры в дартс.

Правила жеребьевки и окончания игры, правила ведения и записи счета. Игровые действия разновидностей игры в дартс: «Набор очков», «Сектор 20», «Раунд», Игра «101», «301». Игровые действия в игре «501», максимально приближенные к правилам и условиям проведения спортивных состязаний.

Тема 2.9.46. Изучение техники разновидностей игры в дартс.

Правила жеребьевки и окончания игры, правила ведения и записи счета. Игровые действия разновидностей игры в дартс: «Набор очков», «Сектор 20», «Раунд», Игра «101», «301». Игровые

Броски в "удобные удвоения". Броски в "неудобные удвоения". Различные варианты "списания" очков. Игры «170», «27» и «Раунд по удвоению». Игра «501».

Тема 2.9.60. Изучение технико-тактических действий игрока в дартсе.

Броски в "удобные удвоения". Броски в "неудобные удвоения". Различные варианты "списания" очков. Игры «170», «27» и «Раунд по удвоению». Игра «501».

Тема 2.9.61. Изучение инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.

Инструкторско-судейские знания, умения и навыки по дартс. Выполнять обязанности регистратора счета. Выполнять обязанности маркера. Выполнять обязанности рефери.

Тема 2.9.62. Изучение инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.

Инструкторско-судейские знания, умения и навыки по дартс. Выполнять обязанности регистратора счета. Выполнять обязанности маркера. Выполнять обязанности рефери.

Тема 2.9.63. Изучение инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.

Инструкторско-судейские знания, умения и навыки по дартс. Выполнять обязанности регистратора счета. Выполнять обязанности маркера. Выполнять обязанности рефери.

Тема 2.9.64. Изучение инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.

Инструкторско-судейские знания, умения и навыки по дартс. Выполнять обязанности регистратора счета. Выполнять обязанности маркера. Выполнять обязанности рефери.

Тема 2.9.65. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.9.66. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.9.67. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.9.68. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.9.69. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.9.70. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.9.71. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.9.72. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.9.73. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.9.74. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Модуль 3. «Совершенствование специальной физической подготовки средствами видов спорта»

Раздел 3.1 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики»

Тема 3.1.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 3.1.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.1.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; подвижные и спортивные игры; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 3.1.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.1.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении; спортивная ходьба; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.1.6. Совершенствование техники движений базовой аэробики.

Выполнять базовые шаги аэробной гимнастики. Базовые шаги в сочетании с работой рук, туловища. Простые комбинационные блоки из базовых шагов. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.7. Совершенствование техники движений базовой аэробики.

Выполнять базовые шаги аэробной гимнастики. Соединение базовых шагов в простые комбинации (метод блоков). Упражнения для рук и плечевого пояса в максимальном темпе методом Табата. Упражнения для ягодичных мышц и мышц ног.

Тема 3.1.8. Совершенствование техники движений базовой аэробики.

Выполнять базовые шаги аэробной гимнастики. Соединение базовых шагов в простые комбинации (метод блоков). Упражнения для рук и плечевого пояса в максимальном темпе методом Табата. Упражнения для ягодичных мышц и мышц ног.

Тема 3.1.9. Совершенствование техники движений на степ-платформе.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Базовые шаги на степ - платформе. Блок упражнений, составленный из изученных базовых шагов. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания

Тема 3.1.10. Совершенствование техники движений на степ-платформе.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Базовые шаги на степ - платформе. Блок упражнений, составленный из изученных базовых шагов. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.11. Совершенствование техники движений на степ-платформе.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Базовые шаги на степ - платформе. Блок упражнений, составленный из изученных базовых шагов. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.12. Совершенствование техники стретчинг - аэробики.

Упражнения по методике стретчинга (растяжения мышц) и статические упражнения. Упражнения из исходного положения. Упражнения из исходного положения сидя. Упражнения из исходного положения лежа. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.13. Совершенствование техники стретчинг - аэробики.

Упражнения по методике стретчинга (растяжения мышц) и статические упражнения. Упражнения из исходного положения. Упражнения из исходного положения, стоя у опоры (лицом,

боком, спиной). Упражнения из исходного положения сидя. Упражнения из исходного положения лежа. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.14. Совершенствование техники стретчинг - аэробики.

Упражнения по методике стретчинга (растяжения мышц) и статические упражнения. Упражнения из и.п. стоя. Упражнения из исходного положения, сидя на гимнастической скамье. Упражнения из исходного положения, сидя на кариматах. Упражнения из и.п. лежа. Упражнения из исходного положения стойка на предплечьях. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.15. Совершенствование техники калланетик - гимнастики.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц живота; для мышц ног; для мышц ягодиц и бедер; для мышц малого таза. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 3.1.16. Совершенствование техники калланетик - гимнастики.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц брюшного пресса; для мышц рук; для мышц спины; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 3.1.17. Совершенствование техники калланетик - гимнастики.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц живота; для мышц ног; для мышц ягодиц и бедер; для мышц малого таза. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 3.1.18. Совершенствование техники аэробных упражнений с отягощением.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Локальные (изолированные) движения для рук и плечевого пояса. Упражнения с отягощением для мышц туловища, спины и ног. Соединенные движения (блоки) для различных мышечных групп. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.19. Совершенствование техники аэробных упражнений с отягощением.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища (мышцы кора); для мышц ног и ягодиц. Соединенные движения (блоки) для мышечных групп нижней части тела. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.20. Совершенствование техники аэробных упражнений с отягощением.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Локальные (изолированные) движения для рук и плечевого пояса. Упражнения с отягощением для мышц туловища, спины и ног. Соединенные движения (блоки) для различных мышечных групп. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.21. Совершенствование техники аэробных упражнений с отягощением.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища (мышцы кора); для мышц ног и ягодиц. Соединенные движения (блоки) для мышечных групп нижней части тела. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.22. Совершенствование командных композиций.

Элементы базовых шагов и осложненные движения, варианты ходьбы с движениями рук. «Аэробный пик» - танцевальные комбинации из аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук. Аэробная «заминка» - базовые элементы, варианты ходьбы с различной амплитудой движений руками. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.23. Совершенствование командных композиций.

Базовые танцевальные шаги с движениями рук. Танцевальные комбинации из базовых шагов аэробных шагов и их вариаций, прыжки в сочетании с движениями рук. Варианты ходьбы с различной амплитудой движений руками. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.24. Совершенствование командных композиций.

Базовые танцевальные шаги с движениями рук. Танцевальные комбинации из базовых шагов аэробных шагов и их вариаций, прыжки в сочетании с движениями рук. Варианты ходьбы с различной амплитудой движений руками. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.25. Совершенствование командных композиций.

Элементы базовых шагов и осложненные движения, варианты ходьбы с движениями рук. «Аэробный пик» - танцевальные комбинации из аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук. Аэробная «заминка» - базовые элементы, варианты ходьбы с различной амплитудой движений руками. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.26. Совершенствование тактических взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Сочетание хореографических комбинаций. Синхронное выполнение: соединение упражнений в определенном порядке; выполнение упражнений с заданной частотой; использование вариативных блоков. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.27. Совершенствование тактических взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Танцевальные связки в комбинациях. Синхронное выполнение: выполнение аэробных связок в разучиваемом порядке; выполнение аэробных связок в обратном порядке; выполнение упражнений со сменой частоты. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.28. Совершенствование тактических взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Выполнение аэробных шагов в комбинациях. Выполнение перестроений: по линиям; по блокам; по диагонали. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.29. Совершенствование тактических взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.

Танцевальные комбинации аэробных шагов. Шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу. Выполнение сочетания аэробных связок. Синхронное выполнение связок с перестроениями: по линиям; решеткой; квадратами. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.1.30. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.1.31. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.1.32. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.1.33. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.1.34. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Итоговый нормативный контроль

Раздел 3.2 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами баскетбола»

Тема 3.2.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; игра в баскетбол; спортивная ходьба.

Тема 3.2.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; игра в футбол или баскетбол.

Тема 3.2.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; игра в баскетбол; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 3.2.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.2.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении; игра в баскетбол; спортивная ходьба.

Тема 3.2.6. Совершенствование техники перемещений.

Перемещение по периметру квадрата 5х5м: рывок, приставными шагами влево, бег спиной вперед, приставными шагами вправо; прыжки, толчком двух ног, приставными шагами влево, в защитной стойке, приставными шагами вправо. В парах: нападающий перемещается по площадке, меняя направление, защитник перемещается в баскетбольной стойке перед нападающим. Остановки шагом после бега. Остановки прыжком после ходьбы и бега. Повороты на осевой ноге после остановки шагом и прыжком. Прыжки толчком двух ног с касанием рукой баскетбольного щита. Игра в баскетбол. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.7. Совершенствование техники ловли и передач мяча: на месте, в движении, в парах, в тройках.

Ловля и передачи мяча. Ловля и передачи мяча в движении. Ловля мяча от щита. Учебная двухсторонняя игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.8. Совершенствование техники ловли и передач мяча: на месте, в движении, в парах, в тройках.

Выполнение упражнений: в парах (у каждого мяч) обмен мячами (стоя, сидя, лежа на ягодице); в парах (у каждого мяч), фигура «8» вокруг ног, обмен мячами; в парах: длинные передачи; в парах: передачи в движении, считать, сколько передач сделает пара, перед тем, как достигнет лицевой линии. Передачи мяча по кругу, через одного, нельзя передавать мяч стоящему рядом: - одним мячом, на скорость, считать количество передач за определенное время; постепенно увеличивать количество мячей, на ловкость, фиксировать время при потере мяча. Учебная игра 5 х 5. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.9. Совершенствование техники бросков мяча в корзину: с места, в движении, в прыжке с разного расстояния.

Броски мяча с места: имитация упражнения с б/б мячом; одной рукой справа, слева от б/б щита с близкого и среднего расстояния; одной рукой от плеча стоя лицом к щиту с разного расстояния. Броски мяча в движении: имитация упражнений с двойного шага; после захвата мяча с руки партнера; после одного удара мяча в пол. Учебная двухсторонняя игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.10. Совершенствование техники бросков мяча в корзину: с места, в движении, в прыжке с разного расстояния.

Броски мяча в корзину: после ведения на месте; после ловли мяча; после продолжительного ведения мяча. Броски мяча в прыжке: имитация упражнений без б/б мяча; с места с близкого и среднего расстояния. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.11. Совершенствование техники бросков мяча в корзину: с места, в движении, в прыжке с разного расстояния.

Броски мяча в корзину в парах из разных положений. Бросать мяч в щит, подбирать отскок и выполнять бросок в корзину. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.12. Совершенствование техники бросков мяча в корзину: с места, в движении, в прыжке с разного расстояния.

Соревнования в бросках с места с близкого и среднего расстояния: перед корзиной; справа от щита; слева от щита. Броски в движении с разных позиций. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.13. Совершенствование техники бросков мяча в корзину: с места, в движении, в прыжке с разного расстояния.

Соревнования в бросках с места с близкого и среднего расстояния: перед корзиной; справа от щита; слева от щита. Броски в движении с разных позиций. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.14. Совершенствование техники бросков мяча в корзину: с места, в движении, в прыжке с разного расстояния.

Броски мяча в корзину: после ведения на месте; после ловли мяча; после продолжительного ведения мяча. Броски мяча в прыжке: имитация упражнений без б/б мяча; с места с близкого и среднего расстояния. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.15. Совершенствование техники ведения мяча.

Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ведение мяча по периметру площадки, по сигналу остановка прыжком, продолжая ведение. Свободное ведение мяча по площадке, по сигналу меняться мячами с другими игроками, продолжая ведение. В парах, один игрок ведет одновременно два мяча, по сигналу передает мяч партнеру, который ведет мяч в свою очередь. Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.16. Совершенствование техники ведения мяча.

Выполнение упражнений: игроки выстраиваются в линию лицом к тренеру. Когда они начинают ведение, тренер указывает направление, в котором игроки должны перемещаться (вправо, влево, вперед, назад). Свободное ведение мяча по площадке со сменой рук, ходьба спиной, с изменением направления, скорости, введение с поворотом и т.д. Игроки (у каждого мяч) выстраиваются колонной за лицевой линией. По сигналу с ведением продвигаются по дистанции: вокруг трех кругов площадки; вокруг предметов. В парах (у каждого мяч), на ограниченной площади вести мяч и свободной рукой пытаться выбить мяч у соперника. Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.17. Совершенствование техники ведения мяча.

Выполнение упражнений: 1 на 1, у каждого мяч, на ограниченной площади вести мяч и свободной рукой пытаться коснуться спины соперника, ног, мяча (выигрывает игрок, первым достигший заранее установленного счета). Та же игра проводится в группах по трое, четверо, пятеро в кругах площадки, в зоне штрафного броска. Ведение назад и вперед, меняя руки, затем

проход, увеличивая скорость. 1 на 1 на полплощадки. Начинать ведение с перекрестным шагом после выполнения поворота вперед и назад. Защитник не старается украсть мяч, но сопровождает нападающего, перемещаясь в хорошую позицию опеки. Нападающий ведет мяч в сторону, меняет руки и направление, затем делает передачу и освобождается для обратной передачи. Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.18. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.

Перемещение, остановки без мяча. Подвижная игра «20 передач». Учебная игра 1x1 на один щит. Учебная игра 2x1 на один щит. Учебная игра 1x1 от щита к щиту. Броски в корзину со среднего расстояния с сопротивлением. Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.19. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.

Финт на передачу влево и проход вправо. Финт на бросок и проход вправо. В парах. Игроки вне 3-секундной зоны. Один бросает мяч, другой устремляется за отскоком и забрасывает мяч в корзину. Два игрока борются за отскок в нападении. Оба вне 3-секундной зоны. Первая задача – занять место, затем поймать мяч и забросить. 2 на 2 на один щит. Нападающему обманными движениями обеспечить свободное пространство для получения передачи от игрока с мячом. Штрафные броски. Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.20. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.

Финт на передачу влево и проход вправо. Финт на бросок и проход вправо. В парах. Игроки вне 3-секундной зоны. Один бросает мяч, другой устремляется за отскоком и забрасывает мяч в корзину. Два игрока борются за отскок в нападении. Оба вне 3-секундной зоны. Первая задача – занять место, затем поймать мяч и забросить. 2 на 2 на один щит. Нападающему обманными движениями обеспечить свободное пространство для получения передачи от игрока с мячом. Штрафные броски. Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.21. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.

Перемещение в защитной стойке вдоль линий б/б площадки. Финты без мяча с изменением темпа перемещения, и направления. Вырывание мяча из рук противника: рывком; поворотом рук. Выбивание мяча из рук противника: сверху и снизу; при ведении на месте и в движении. Перехват мяча. Ловля мяча от щита, отсекая противника. Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.22. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите.

Передача мяча в парах «Отдать и выйти». Встречные перемещения с ведением мяча и передачей из рук в руки в двух колоннах. Взаимодействие 2-х нападающих против 1 защитника в движении. Передачи мяча в тройках в движении против 2-х защитников. Штрафные броски. Учебные игры 2x2, 3x3, 5x5. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.23. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите.

Передачи мяча на месте в парах против 1-го защитника. Взаимодействие 2-х нападающих против 1 защитника в движении. Передачи мяча в тройках в движении против 2-х защитников. „Двойка” с постановкой заслона игроком, действующим с мячом. „Тройка” с постановкой заслона, игроком без мяча. Штрафные броски. Учебные игры 2x2, 3x3, 5x5. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.24. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите.

Выполнение упражнений: 3 на 2 в треугольнике; нападающий может поворачиваться и делать обманные движения. В то время как один защитник оказывает давление у мяча, другой занимает позицию между двумя нападающими. Если защитник касается мяча, то переходит в нападение на место нападающего, совершившего ошибку. 2 на 1 на одну корзину: защитник опекает игрока с мячом и после передачи перемещается к другому нападающему, который возвращает мяч партнеру. Этот игрок соревнуется в 1 на 1 с защитником. Взаимодействие 2-х нападающих против 1 защитника в движении. Передачи мяча в тройках в движении против 2-х

защитников. Штрафные броски. Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.25. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите.

Передача мяча в парах «Отдать и выйти». Встречные перемещения с ведением мяча и передачей из рук в руки в двух колоннах. Взаимодействие 2-х нападающих против 1 защитника в движении. Передачи мяча в тройках в движении против 2-х защитников. Штрафные броски. Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.26. Совершенствование командных действий в нападении и защите.

Быстрый прорыв: длительным ведением мяча; длинной передачей; двумя игроками вдоль боковых линий; тремя нападающими. Быстрый прорыв 3 на 0. В противоположном направлении 2 на 1 с бросавшим игроком, переходящим в защиту. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.27. Совершенствование командных действий в нападении и защите.

Броски мяча в корзину в прыжке с позиции «центрального» игрока с поворотом на 180°. Взаимодействие нападающего игрока с «центровым»: двигающимся в зоне штрафного броска; расположенным сбоку штрафной зоны; расположенным на линии штрафного броска. Штрафные броски. Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.28. Совершенствование командных действий в нападении и защите.

1 на 1; тренер, стоя на лицевой линии, катит или бросает мяч в борьбу. Игроки стоят спиной к тренеру. Игрок, овладевший мячом, с ведением бежит в быстрый прорыв. Другой защищается. Ситуация быстрого прорыва: 2 на 1 с помощью из неудобной позиции защитника. Переход к игре 2 на 2 на другой стороне. 3 на 0; быстрый прорыв двумя передачами. Штрафные броски. Учебная игра 5х5. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.29. Совершенствование командных действий в нападении и защите.

Броски мяча в корзину в прыжке с позиции «центрального» игрока с поворотом на 180°. Взаимодействие нападающего игрока с «центровым»: двигающимся в зоне штрафного броска; расположенным сбоку штрафной зоны; расположенным на линии штрафного броска. Штрафные броски. Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.2.30. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.2.31. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.2.32. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.2.33. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на

дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.2.34. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Итоговый нормативный контроль

Раздел 3.3 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами бадминтона»

Тема 3.3.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 3.3.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.3.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; подвижные и спортивные игры; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 3.3.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.3.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 3.3.6. Совершенствование техники подач.

Короткая подача закрытой и открытой стороной ракетки. Высоко-далекая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Плоская подача открытой и закрытой стороной ракетки. Обманные подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра в квадрате. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.7. Совершенствование техники подач.

Короткая подача закрытой и открытой стороной ракетки. Высоко-далекая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Плоская подача открытой и закрытой стороной ракетки. Обманные подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра в квадрате. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.8. Совершенствование техники подач.

Короткая подача закрытой и открытой стороной ракетки. Высоко-далекая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Плоская подача открытой и закрытой стороной ракетки. Обманные подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра в квадрате. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.9. Совершенствование техники подач.

Короткая подача закрытой и открытой стороной ракетки. Высоко-далекая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Плоская подача открытой и закрытой стороной ракетки. Обманные подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра в квадрате. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.10. Совершенствование техники подач.

Короткая подача закрытой и открытой стороной ракетки. Высоко-далекая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Плоская подача открытой и закрытой стороной ракетки. Обманные

подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра в квадрате. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.11. Совершенствование техники подач.

Короткая подача закрытой и открытой стороной ракетки. Высоко-далекая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Плоская подача открытой и закрытой стороной ракетки. Обманные подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра в квадрате. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.12. Совершенствование техники подач.

Короткая подача закрытой и открытой стороной ракетки. Высоко-далекая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Плоская подача открытой и закрытой стороной ракетки. Обманные подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра в квадрате. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.13. Совершенствование техники ударов по волану.

Короткий удар в левом и правом переднем углу с набрасыванием воланов (удар-подставка, удар-перевод). Плоские удары (по боковой линии, по прямой и диагонали). Высоко-далекий удар (по боковой линии и диагонали). Удар «смеш» (по прямой и диагонали). Розыгрыш с комбинированием всех ударов. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.14. Совершенствование техники ударов по волану.

Короткий удар в левом и правом переднем углу с набрасыванием воланов (удар-подставка, удар-перевод). Плоские удары (по боковой линии, по прямой и диагонали). Высоко-далекий удар (по боковой линии и диагонали). Удар «смеш» (по прямой и диагонали). Розыгрыш с комбинированием всех ударов. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.15. Совершенствование техники ударов по волану.

Короткий удар в левом и правом переднем углу с набрасыванием воланов (удар-подставка, удар-перевод). Плоские удары (по боковой линии, по прямой и диагонали). Высоко-далекий удар (по боковой линии и диагонали). Удар «смеш» (по прямой и диагонали). Розыгрыш с комбинированием всех ударов. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.16. Совершенствование техники ударов по волану.

Короткий удар в левом и правом переднем углу с набрасыванием воланов (удар-подставка, удар-перевод). Плоские удары (по боковой линии, по прямой и диагонали). Высоко-далекий удар (по боковой линии и диагонали). Удар «смеш» (по прямой и диагонали). Розыгрыш с комбинированием всех ударов. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.17. Совершенствование техники ударов по волану.

Короткий удар в левом и правом переднем углу с набрасыванием воланов (удар-подставка, удар-перевод). Плоские удары (по боковой линии, по прямой и диагонали). Высоко-далекий удар (по боковой линии и диагонали). Удар «смеш» (по прямой и диагонали). Розыгрыш с комбинированием всех ударов. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.18. Совершенствование тактических действий в одиночной категории.

Удары по подвесному волану. Атакующие удары, в высшей точке полета волану: смеш; полусмеш; укороченный по прямой. Выполнение атакующих ударов по прямой линии, по диагонали, меняя направление. Атакующие удары с разной силой. Выполнение обманных ударов: подрезка; переход из сильного удара на слабый. Выполнение атакующих ударов в прыжке: смеш; укороченный. Учебные игры с заданием. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.19. Совершенствование тактических действий в одиночной категории.

Удары по подвесному волану. Атакующие удары, в высшей точке полета волану: смеш; полусмеш; укороченный по прямой. Выполнение атакующих ударов по прямой линии, по диагонали, меняя направление. Атакующие удары с разной силой. Выполнение обманных ударов: подрезка; переход из сильного удара на слабый. Выполнение атакующих ударов в прыжке: смеш; укороченный. Учебные игры с заданием. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.20. Совершенствование тактических действий в одиночной категории.

Удары по подвесному волану. Атакующие удары, в высшей точке полета волану: смеш; полусмеш; укороченный по прямой. Выполнение атакующих ударов по прямой линии, по

Тактические действия при подаче: короткая – закрытой стороной ракетки в линию зоны (тот, кто подает - спереди, партнер – сзади); плоская – закрытой стороной ракетки на заднюю линию зоны; чередование - короткой, плоской. Сочетание с атакующими ударами и в защите. Перемещения и расположение игроков при смене тактических действий в игре - от атаки к защите. Учебная игра по заданию. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.3.30. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.3.31. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.3.32. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.3.33. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.3.34. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Итоговый нормативный контроль

Раздел 3.4. «Совершенствование специальной физической подготовки средствами настольного тенниса»

Тема 3.4.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 3.4.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.4.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; подвижные и спортивные игры; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 3.4.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.4.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 3.4.6. Совершенствование техники удара без защиты «толчок».

Имитация ударов. Имитация перемещения к мячу. Удары: по подвесному мячу; по мячу, отскочившему от стола; от своего подброса; с подачи «толчком»; в парах «толчком». Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.7. Совершенствование техники удара без защиты «толчок».

Имитация ударов. Имитация перемещения к мячу. Удары: по подвесному мячу; по мячу, отскочившему от стола; от своего подброса; с подачи «толчком»; в парах «толчком». Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.8. Совершенствование техники удара без защиты «толчок».

Отработка ударов. Отработка перемещения к мячу. Удары: от своего подброса; с подачи «толчком»; в парах «толчком». Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.9. Совершенствование техники удара с низким вращением мяча: «подрезка».

Серии подрезов: слева в левый и правый квадраты; справа в левый и правый квадраты. Удары "подрезом": слева; справа; открытой ракеткой; закрытой ракеткой. Комбинация с чередованием сильной и слабой "подрезки". Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.10. Совершенствование техники удара с низким вращением мяча: «подрезка».

Серии подрезов: слева в левый и правый квадраты; справа в левый и правый квадраты. Удары "подрезом": слева; справа; открытой ракеткой; закрытой ракеткой. Комбинация с чередованием сильной и слабой "подрезки". Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.11. Совершенствование техники удара с низким вращением мяча: «подрезка».

Серии подрезов: слева в левый и правый квадраты; справа в левый и правый квадраты. Удары "подрезом": слева; справа; открытой ракеткой; закрытой ракеткой. Комбинация с чередованием сильной и слабой "подрезки". Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.12. Совершенствование техники удара с верхним вращением: «накат».

Имитация ударов. Имитация перемещений к мячу. Удары: с мячом у стенки; по мячу после отскока; от своего подброса; от подачи «накатом»; в парах «накатом». Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.13. Совершенствование техники удара с верхним вращением: «накат».

Имитация ударов. Имитация перемещений к мячу. Удары: с мячом у стенки; по мячу после отскока; от своего подброса; от подачи «накатом»; в парах «накатом». Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.14. Совершенствование техники удара с верхним вращением: «накат».

Имитация ударов. Имитация перемещений к мячу. Удары: с мячом у стенки; по мячу после отскока; от своего подброса; от подачи «накатом»; в парах «накатом». Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.15. Совершенствование техники подачи подбрасыванием мяча, плоской подачи слева и справа.

Имитация перемещения к мячу. Удары слева и справа. Подачи: прямая - «толчком»; «накатом» слева и справа; подрезкой справа и слева. Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.16. Совершенствование техники подачи подбрасыванием мяча, плоской подачи слева и справа.

Имитация перемещения к мячу. Удары слева и справа. Подачи: прямая - «толчком»; «накатом» слева и справа; подрезкой справа и слева. Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.17. Совершенствование техники подачи подбрасыванием мяча, плоской подачи слева и справа.

Имитация перемещения к мячу. Удары слева и справа. Подачи: прямая - «толчком»; «накатом» слева и справа; подрезкой справа и слева. Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.18. Совершенствование техники игры в нападении и защите.

Комбинация ударов «накатом» влево – вправо – в середину. Комбинация ударов сильной «подрезки» и слабой. Комбинация с чередованием длинных ударов и укороченных. Подачи с разной длиной полёта мяча и разными вращениями. Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.19. Совершенствование техники игры в нападении и защите.

Комбинация ударов «накатом» влево – вправо – в середину. Комбинация ударов сильной «подрезки» и слабой. Комбинация с чередованием длинных ударов и укороченных. Подачи с разной длиной полёта мяча и разными вращениями. Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.20. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против защитника.

Выполнения удара «накатом» в левый и правый угол стола. Выполнение комбинации ударов «накатом» по диагонали вправо и влево. Комбинация ударов: «длинных» ударов и «укороченных»; «крученных» атакующих ударов и «косых». Соединение серии «накатов» и сильного одиночного удара «подрезкой». Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.21. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против защитника.

Выполнения удара «накатом» в левый и правый угол стола. Выполнение комбинации ударов «накатом» по диагонали вправо и влево. Комбинация ударов: «длинных» ударов и «укороченных»; «крученных» атакующих ударов и «косых». Соединение серии «накатов» и сильного одиночного удара «подрезкой». Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.22. Совершенствование тактики игры защитника против атакующего игрока.

Удары «подрезкой» с контрударами. Подачи с разной длиной полёта и разным вращением мяча. Систему ведения игры, связанную с изменением направления и дальности полёта мяча, а также его вращений. Тактические действия, используя ошибки соперника, в учебной игре. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.23. Совершенствование тактики игры защитника против атакующего игрока.

Удары «подрезкой» с контрударами. Подачи с разной длиной полёта и разным вращением мяча. Систему ведения игры, связанную с изменением направления и дальности полёта мяча, а также его вращений. Тактические действия, используя ошибки соперника, в учебной игре. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.24. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.

Специальные упражнения: имитация ударов; перемещение; простые удары. Комбинация из подачи: подставка; с нижним вращением мяча. Комбинация из ударов: короткие контрудары; серия топ-спинов; "контрнаступление"; из сильных ударов; из средней зоны, накатом. Учебная игра с выполнением задания. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.25. Совершенствование тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.

Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин». Чередование атак ударами слева по диагонали с укороченным или завершающим ударом справа. Улучшая

удары справа, постоянно менять темп игры. Обманные удары: подрезка; переход с сильного удара на слабый. Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.26. Совершенствование тактики игры в парной категории.

Передвижения по площадке: линейное передвижение; Т-образное передвижение. Поддача: "звездочкой" короткая; ближе к средней линии. Нападающий удар: "накатом" справа по диагонали стола; "накат" слева по диагонали стола; "контр накат" справа (слева) по диагонали или в среднюю зону стола; слева (справа) против "подрезки". Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.27. Совершенствование тактики игры в парной категории.

Передвижения по площадке: линейное передвижение; Т-образное передвижение. Поддача: "звездочкой" короткая; ближе к средней линии. Нападающий удар: "накатом" справа по диагонали стола; "накат" слева по диагонали стола; "контр накат" справа (слева) по диагонали или в среднюю зону стола; слева (справа) против "подрезки". Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.28. Совершенствование тактики игры в парной категории.

Совершенствовать удары после подачи: в левый угол стола; крученный удар справа; «топ-спином». Контратаки после слабых ударов: стремительный удар в правый угол стола; комбинация «коротких» и «длинных ударов». Нападающий удар: "накатом" справа по диагонали стола; "накат" слева по диагонали стола; "контр накат" справа (слева) по диагонали или в среднюю зону стола; слева (справа) против "подрезки". Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.29. Совершенствование тактики игры в парной категории.

Передвижения по площадке: линейное передвижение; Т-образное передвижение. Поддача: "звездочкой" короткая; ближе к средней линии. Нападающий удар: "накатом" справа по диагонали стола; "накат" слева по диагонали стола; "контр накат" справа (слева) по диагонали или в среднюю зону стола; слева (справа) против "подрезки". Учебная игра. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.4.30. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.4.31. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.4.32. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.4.33. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.4.34. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Итоговый нормативный контроль

Раздел 3.5 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами атлетической гимнастики»

Тема 3.5.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 3.5.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.5.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; подвижные и спортивные игры; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 3.5.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.5.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 3.5.6. Совершенствование техники выполнения упражнений со стретчинга.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц шеи и затылка. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц живота. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц бедра. Упражнения для мышц голени. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.7. Совершенствование техники выполнения упражнений со стретчинга.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц шеи и затылка. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц живота. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц бедра. Упражнения для мышц голени. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.8. Совершенствование техники выполнения упражнений со стретчинга.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц шеи и затылка. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц живота. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц бедра. Упражнения для мышц голени. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.9. Совершенствование техники выполнения упражнений со стретчинга.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц шеи и затылка. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц живота. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц бедра. Упражнения для мышц голени. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.10. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.

Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений на тренажерах для развития силовых качеств: мышц плечевого пояса; мышц рук; мышц груди и дельтовидных мышц; мышц спины и туловища; мышц нижних конечностей. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.11. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц груди. Упражнения для широчайших мышц спины. Упражнения для мышц бицепса. Упражнения для мышц трицепса. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.12. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц поясницы. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.13. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.

Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений на тренажерах для развития силовых качеств: мышц плечевого пояса; мышц рук; мышц груди и дельтовидных мышц; мышц спины и туловища; мышц нижних конечностей. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.14. Совершенствование техники выполнения упражнений по гиревому спорту.

Упражнения для развития отдельных групп мышц: мышц плечевого пояса; мышц рук; мышц груди и дельтовидных мышц; мышц спины и туловища; мышц нижних конечностей. Толчок 2-х гирь от груди. Рывок гири. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.15. Совершенствование техники выполнения упражнений по гиревому спорту.

Упражнения для развития отдельных групп мышц: мышц плечевого пояса; мышц рук; мышц груди и дельтовидных мышц; мышц спины и туловища; мышц нижних конечностей. Толчок 2-х гирь от груди. Рывок гири. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.16. Совершенствование техники выполнения упражнений по гиревому спорту.

Упражнения для развития отдельных групп мышц: мышц плечевого пояса; мышц рук; мышц груди и дельтовидных мышц; мышц спины и туловища; мышц нижних конечностей. Толчок 2-х гирь от груди. Рывок гири. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.17. Совершенствование техники выполнения упражнений по гиревому спорту.

Упражнения для развития отдельных групп мышц: мышц плечевого пояса; мышц рук; мышц груди и дельтовидных мышц; мышц спины и туловища; мышц нижних конечностей. Толчок 2-х гирь от груди. Рывок гири. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.18. Совершенствование техники выполнения упражнений с пауэрлифтинга.

Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц груди и плечевого пояса. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.19. Совершенствование техники выполнения упражнений с пауэрлифтинга.

Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц груди и плечевого пояса. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.20. Совершенствование техники выполнения упражнений с пауэрлифтинга.

Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц груди и плечевого пояса. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.21. Совершенствование техники выполнения упражнений с пауэрлифтинга.

Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц груди и плечевого пояса. Упражнения на растяжку. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.22. Совершенствование техники выполнения упражнений усиленного курса по атлетической гимнастике.

Силовые упражнения: упражнения для мышц спины, живота с помощью перекладины, штанги, наклонной плоскости, мата; упражнения для развития мышц груди, плечевого пояса с помощью штанги и гантелей; упражнения для развития мышц плеча и предплечья с помощью штанги и гантелей; упражнения для развития мышц ног. Упражнения на растяжение. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.23. Совершенствование техники выполнения упражнений усиленного курса по атлетической гимнастике.

Силовые упражнения: упражнения для мышц спины, живота с помощью перекладины, штанги, наклонной плоскости, мата; упражнения для развития мышц груди, плечевого пояса с помощью штанги и гантелей; упражнения для развития мышц плеча и предплечья с помощью штанги и гантелей; упражнения для развития мышц ног. Упражнения на растяжение. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.24. Совершенствование техники выполнения упражнений усиленного курса по атлетической гимнастике.

Силовые упражнения: упражнения для мышц спины, живота с помощью перекладины, штанги, наклонной плоскости, мата; упражнения для развития мышц груди, плечевого пояса с помощью штанги и гантелей; упражнения для развития мышц плеча и предплечья с помощью штанги и гантелей; упражнения для развития мышц ног. Упражнения на растяжение. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.25. Совершенствование техники выполнения упражнений усиленного курса по атлетической гимнастике.

Силовые упражнения: упражнения для мышц спины, живота с помощью перекладины, штанги, наклонной плоскости, мата; упражнения для развития мышц груди, плечевого пояса с помощью штанги и гантелей; упражнения для развития мышц плеча и предплечья с помощью штанги и гантелей; упражнения для развития мышц ног. Упражнения на растяжение. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.26. Совершенствование техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Упражнения для развития отдельных групп мышц: бицепса; мышц спины; дельтовидных мышц; мышц пресса; трицепса; мышц предплечья; мышц груди; мышц нижних конечностей. Упражнения на растяжение. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.27. Совершенствование техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Упражнения для развития отдельных групп мышц: бицепса; мышц спины; дельтовидных мышц; мышц пресса; трицепса; мышц предплечья; мышц груди; мышц нижних конечностей. Упражнения на растяжение. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.28. Совершенствование техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Упражнения для развития отдельных групп мышц: бицепса; мышц спины; дельтовидных мышц; мышц пресса; трицепса; мышц предплечья; мышц груди; мышц нижних конечностей. Упражнения на растяжение. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.29. Совершенствование техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.

Упражнения для развития отдельных групп мышц: бицепса; мышц спины; дельтовидных мышц; мышц пресса; трицепса; мышц предплечья; мышц груди; мышц нижних конечностей. Упражнения на растяжение. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.5.30. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.5.31. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.5.32. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.5.33. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.5.34. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Итоговый нормативный контроль

Раздел 3.6 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами традиционного каратэ»

Тема 3.6.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 3.6.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.6.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; подвижные и спортивные игры; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 3.6.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.6.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 3.6.6. Совершенствование техники перемещений.

Комплекс базовых перемещений в сочетании с базовой техникой: перемещения вперед, назад, повороты, вращения, падения, вставания; базовая техника уровня белого, бело-желтого, желтого, зеленого, синего пояса и координационное усложнение до уровня комплекса базовой техники уровня коричневого пояса. Учебные поединки и свободный спарринг. Восстановление дыхания. Упражнения на расслабление.

Тема 3.6.7. Совершенствование техники перемещений.

Комплекс базовых перемещений в сочетании с базовой техникой: перемещения вперед, назад, повороты, вращения, падения, вставания; базовая техника уровня белого, бело-желтого, желтого, зеленого, синего пояса и координационное усложнение до уровня комплекса базовой техники уровня коричневого пояса. Учебные поединки и свободный спарринг. Восстановление дыхания. Упражнения на расслабление.

Тема 3.6.8. Совершенствование техники перемещений.

Комплекс перемещений свободного спарринга (ун-соку). Формальные упражнения по усложненным схемам. Усложнение схем формальных упражнений. Подготовительные перемещения: финты, раздергивания, ловушки, провокации, приглашения, выведения из равновесия, «вход – выход». Учебные поединки и свободный спарринг. Восстановление дыхания. Упражнения на расслабление.

Тема 3.6.9. Совершенствование техники перемещений.

Комплекс перемещений свободного спарринга (ун-соку). Формальные упражнения по усложненным схемам. Усложнение схем формальных упражнений. Подготовительные

перемещения: финты, раздергивания, ловушки, провокации, приглашения, выведения из равновесия, «вход – выход». Учебные поединки и свободный спарринг. Восстановление дыхания. Упражнения на расслабление.

Тема 3.6.10. Совершенствование техники выполнения прямых и не прямых ударов ногами и руками.

Комплексы базовой техники и формальные упражнения сложного координационного уровня (синий и коричневый пояс). Тренинг ударов на подушках, лапах, макиваре с использованием резинок, утяжелителей. Приемы самообороны и базовые поединки. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6.11. Совершенствование техники выполнения прямых и не прямых ударов ногами и руками.

Комплексы базовой техники и формальные упражнения сложного координационного уровня (синий и коричневый пояс). Тренинг ударов на подушках, лапах, макиваре с использованием резинок, утяжелителей. Приемы самообороны и базовые поединки. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6.12. Совершенствование техники выполнения прямых и не прямых ударов ногами и руками.

Длительный тренинг комбинаций свободного спарринга. Учебные бои с заранее обусловленными окончаниями действий (в тройках: четыре принципа дзю- иппон кумитэ). В зачет идут только действия, нанесенные с дальней дистанции в полную амплитуду и высокой скоростью. Свободный спарринг, спарринг с судейством. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6.13. Совершенствование техники выполнения прямых и не прямых ударов ногами и руками.

Длительный тренинг комбинаций свободного спарринга. Учебные бои с заранее обусловленными окончаниями действий (в тройках: четыре принципа дзю- иппон кумитэ). В зачет идут только действия, нанесенные с дальней дистанции в полную амплитуду и высокой скоростью. Свободный спарринг, спарринг с судейством. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6.14. Совершенствование техники выполнения защиты.

Комплексы базовой техники и формальные упражнения сложного координационного уровня (синий и коричневый пояс). Базовые поединки и приемы самообороны. Комплекс полу – свободного спарринга Дзю – иппон (взаимоупражнения с заранее обусловленными окончаниями действий). «Ролевая игра» - Дзю – иппон в тройках с судейством и присуждением победы «один судит двое соревнуются». Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6.15. Совершенствование техники выполнения защиты.

Комплексы базовой техники и формальные упражнения сложного координационного уровня (синий и коричневый пояс). Базовые поединки и приемы самообороны. Комплекс полу – свободного спарринга Дзю – иппон (взаимоупражнения с заранее обусловленными окончаниями действий). «Ролевая игра» - Дзю – иппон в тройках с судейством и присуждением победы «один судит двое соревнуются». Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6.16. Совершенствование техники выполнения защиты.

Длительный тренинг комбинаций свободного спарринга. Учебные бои с заранее обусловленными окончаниями действий (в тройках: четыре принципа дзю- иппон кумитэ). В зачет идут только действия, выполненные своевременно, на адекватной дистанции, в полную амплитуду (согласно критериев оценивания атлетов в традиционном каратэ). Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6.17. Совершенствование техники выполнения защиты.

Свободный спарринг со сменой партнера. Кого-кумитэ («деловая игра»: спарринг с тремя попытками в атаке и защите каждому сопернику с судейством в тройках). Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6.18. Совершенствование техники выведения из равновесия.

Совершенствование способов падения и акробатических навыков в эстафетах, подвижных играх и при прохождении полосы препятствий. Взаимоупражнения: выведение из равновесия подхватом, броском и подсечкой с последующим завершением приема ударной техникой. Приемы самообороны. Комплекс комбинаций свободного спарринга. Упражнения на расслабление.

Тема 3.6.19. Совершенствование техники выведения из равновесия.

Совершенствование способов падения и акробатических навыков в эстафетах, подвижных играх и при прохождении полосы препятствий. Взаимоупражнения: выведение из равновесия подхватом, броском и подсечкой с последующим завершением приема ударной техникой. Приемы самообороны. Комплекс комбинаций свободного спарринга. Упражнения на расслабление.

Тема 3.6.20. Совершенствование техники выведения из равновесия.

Совершенствование способов падения и акробатических навыков в эстафетах, подвижных играх и при прохождении полосы препятствий. Комбинации свободного спарринга. «Деловая игра» - «три шанса», каждому дается по три попытки в атаке и в защите (Кого – кумитэ). «Ролевая игра» - «первенство» в тройках поединки с судейством и присуждением победы. Упражнения на расслабление.

Тема 3.6.21. Совершенствование техники выведения из равновесия.

Совершенствование способов падения и акробатических навыков в эстафетах, подвижных играх и при прохождении полосы препятствий. Комбинации свободного спарринга. «Деловая игра» - «три шанса», каждому дается по три попытки в атаке и в защите (Кого – кумитэ). «Ролевая игра» - «первенство» в тройках поединки с судейством и присуждением победы. Упражнения на расслабление.

Тема 3.6.22. Совершенствование тактики ведения поединка.

Совершенствование способов падения и акробатических навыков в эстафетах, подвижных играх и при прохождении полосы препятствий. Комбинации свободного спарринга. «Деловая игра» - «три шанса», каждому дается по три попытки в атаке и в защите (Кого – кумитэ). «Ролевая игра» - «первенство» в тройках поединки с судейством и присуждением победы. Упражнения на расслабление.

Тема 3.6.23. Совершенствование тактики ведения поединка.

Подготовку и нанесение атаки (первый номер). Уклонение от атаки и переход к контратаке (второй номер). Упражнения на расслабление.

Тема 3.6.24. Совершенствование тактики ведения поединка.

Подбирать нужную дистанцию и время для проведения приема. Подготовку и применение способов выведения из равновесия.

Тема 3.6.25. Совершенствование тактики ведения поединка.

Провоцировать противника на атаку и прерывать его атаку. Применять полученные знания в свободном и соревновательном поединке. Выполнять комплекс Табата в максимальном режиме.

Тема 3.6.26. Совершенствование психофизическая подготовка.

Составление личной формулы ОБС и совершенствование умения входить в ОБС при выполнении комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, в соревновательном поединке средствами интерактивных тренировок, соревнований и тестирования навыков свободного спарринга.

Тема 3.6.27. Совершенствование психофизическая подготовка.

Составление личной формулы ОБС и совершенствование умения входить в ОБС при выполнении комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, в соревновательном поединке средствами интерактивных тренировок, соревнований и тестирования навыков свободного спарринга.

Тема 3.6.28. Совершенствование психофизическая подготовка.

Составление личной формулы ОБС и совершенствование умения входить в ОБС при выполнении комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, в соревновательном поединке средствами интерактивных тренировок, соревнований и тестирования навыков свободного спарринга.

Тема 3.6.29. Совершенствование психофизическая подготовка.

Составление личной формулы ОБС и совершенствование умения входить в ОБС при выполнении комбинаций свободного спарринга, формальных упражнений, приемов самообороны, в соревновательном поединке средствами интерактивных тренировок, соревнований и тестирования навыков свободного спарринга.

Тема 3.6.30. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.6.31. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.6.32. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.6.33. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.6.34. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Итоговый нормативный контроль

Раздел 3.7 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами дзюдо»

Тема 3.7.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры; спортивная ходьба.

Тема 3.7.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.7.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; подвижные и спортивные игры; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 3.7.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.7.5. Развитие общей выносливости.

Техника бросков: обхват под две ноги, передняя подножка на пятке, подножка через туловище вращением, бросок через грудь вращением, подсад опрокидыванием от броска через бедро, бросок через грудь прогибом, бросок выведением из равновесия назад, боковая подсечка с падением.

Тема 3.7.26. Изучение и совершенствование приемов на 1 КЮ коричневый пояс.

Техника бросков: обхват под две ноги, передняя подножка на пятке, подножка через туловище вращением, бросок через грудь вращением, подсад опрокидыванием от броска через бедро, бросок через грудь прогибом, бросок выведением из равновесия назад, боковая подсечка с падением.

Тема 3.7.27. Изучение и совершенствование приемов на 1 КЮ коричневый пояс.

Техника бросков: обхват под две ноги, передняя подножка на пятке, подножка через туловище вращением, бросок через грудь вращением, подсад опрокидыванием от броска через бедро, бросок через грудь прогибом, бросок выведением из равновесия назад, боковая подсечка с падением.

Тема 3.7.28. Изучение и совершенствование приемов на 1 КЮ коричневый пояс.

Техника бросков: обхват под две ноги, передняя подножка на пятке, подножка через туловище вращением, бросок через грудь вращением, подсад опрокидыванием от броска через бедро, бросок через грудь прогибом, бросок выведением из равновесия назад, боковая подсечка с падением.

Тема 3.7.29. Изучение и совершенствование приемов на 1 КЮ коричневый пояс.

Техника бросков: обхват под две ноги, передняя подножка на пятке, подножка через туловище вращением, бросок через грудь вращением, подсад опрокидыванием от броска через бедро, бросок через грудь прогибом, бросок выведением из равновесия назад, боковая подсечка с падением.

Тема 3.7.30. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.7.31. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.7.32. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.7.33. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.7.34. Развитие специальной выносливости.

Физические упражнения: Подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим. Передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью. Эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м. Прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки. Стоя

лицом друг к другу, руки на плечах партнера, пытаться наступать на носки ног. Игра в «пятнашки» прыжками на одной ноге. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Итоговый нормативный контроль

Раздел 3.8. «Развитие физических качеств средствами общепедагогической подготовки»

Тема 3.8.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.8.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.8.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.8.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.8.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.8.6. Развитие аэробных возможностей.

Обучение технике оздоровительной ходьбы и бега. Основные правила согласованной работы рук, ног и корпуса при ходьбе и беге. Общие и специально-подводящие упражнения. Обучение дыханию при ходьбе и беге. Обучение контролю и самоконтролю за состоянием здоровья во время ходьбы и бега. Определение индивидуальной скорости ходьбы и бега. Восстановление дыхания. Упражнения на расслабление.

Тема 3.8.7. Развитие аэробных возможностей.

Обучение технике оздоровительной ходьбы и бега. Основные правила согласованной работы рук, ног и корпуса при ходьбе и беге. Общие и специально-подводящие упражнения. Обучение дыханию при ходьбе и беге. Обучение контролю и самоконтролю за состоянием здоровья во время ходьбы и бега. Определение индивидуальной скорости ходьбы и бега. Восстановление дыхания. Упражнения на расслабление.

Тема 3.8.8. Развитие координации движений средствами основной гимнастики.

Физические упражнения: из положения стоя; из положения сидя; из положения лежа. Упражнения с гимнастическими палками и фитболами. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.8.9. Развитие координации движений средствами основной гимнастики.

Физические упражнения: из положения стоя; из положения сидя; из положения лежа. Упражнения с гимнастическими палками и фитболами. Упражнения на восстановление организма.

Тема 3.8.10. Развитие гибкости средствами оздоровительной гимнастики.

Физические упражнения: для развития гибкости верхнего плечевого пояса; для подвижности позвоночника; для подвижности тазобедренных и голеностопных суставов. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 3.8.11. Развитие гибкости средствами оздоровительной гимнастики.

Физические упражнения: для развития гибкости верхнего плечевого пояса; для подвижности позвоночника; для подвижности тазобедренных и голеностопных суставов. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 3.8.12. Развитие гибкости средствами оздоровительной гимнастики.

Физические упражнения: для развития гибкости верхнего плечевого пояса; для подвижности позвоночника; для подвижности тазобедренных и голеностопных суставов. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 3.8.13. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Локальные (изолированные) движения для рук и плечевого пояса. Упражнения с отягощением для мышц туловища, спины и ног. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.8.14. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Локальные (изолированные) движения для рук и плечевого пояса. Упражнения с отягощением для мышц туловища, спины и ног. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.8.15. Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела. Локальные (изолированные) движения для рук и плечевого пояса. Упражнения с отягощением для мышц туловища, спины и ног. Упражнения на растягивание и на восстановление дыхания.

Тема 3.8.16. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.

Физические упражнения: имитация бега на месте; старты из разных исходных положений; равномерный бег с максимальной частотой шагов; ускорения за катящимся мячом; ускорения за подброшенным вверх-вперед мячом; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.8.17. Развитие быстроты движения и быстроты реакции.

Физические упражнения: равномерный бег через набивные мячи на дистанции 6м. с максимальной частотой шагов; передачи мяча в парах; встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.8.18. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц живота; для мышц ног; для мышц ягодиц и бедер; для мышц малого таза. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 3.8.19. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц брюшного пресса; для мышц рук; для мышц спины; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 3.8.20. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц живота; для мышц ног; для мышц ягодиц и бедер; для мышц малого таза. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 3.8.21. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц брюшного пресса; для мышц рук; для мышц спины; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 3.8.22. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц живота; для мышц ног; для мышц ягодиц и бедер; для мышц малого таза. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 3.8.23. Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.

Общеразвивающие упражнения для разных участков тела: для мышц брюшного пресса; для мышц рук; для мышц спины; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабления.

Тема 3.8.24. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.

Выполнение комплекса упражнений «Пилатес»: для верхнего плечевого пояса; для мышц брюшного пресса; для мышц спины и мышечного корсета; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 3.8.25. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.

Выполнение комплекса упражнений «Пилатес»: для верхнего плечевого пояса; для мышц брюшного пресса; для мышц спины и мышечного корсета; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 3.8.26. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.

Выполнение комплекса упражнений «Пилатес»: для верхнего плечевого пояса; для мышц брюшного пресса; для мышц спины и мышечного корсета; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 3.8.27. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.

Выполнение комплекса упражнений «Пилатес»: для верхнего плечевого пояса; для мышц брюшного пресса; для мышц спины и мышечного корсета; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 3.8.28. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.

Выполнение комплекса упражнений «Пилатес»: для верхнего плечевого пояса; для мышц брюшного пресса; для мышц спины и мышечного корсета; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 3.8.29. Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.

Выполнение комплекса упражнений «Пилатес»: для верхнего плечевого пояса; для мышц брюшного пресса; для мышц спины и мышечного корсета; для мышц бедер и ягодиц. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 3.8.30. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.8.31. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.8.32. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.8.33. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.8.34. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Итоговый нормативный контроль**Раздел 3.9. «Совершенствование психофизических качеств средствами дартса»****Тема 3.9.1. Развитие общей выносливости.**

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.9.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.9.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.9.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.9.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.9.6. Совершенствование основ игры в дартс и навыков безопасного поведения на занятиях.

Трактовать понятия и термины, используемые в дартс. Выполнять требования к организации соревнований в дартс. Пользоваться правами и знать обязанности игрока. Подготовить инвентарь для игры в дартс перед занятием. Соблюдать правила техники безопасности при игре в дартс.

Тема 3.9.7. Совершенствование комплексной разминки игрока в дартс.

Идеомоторные упражнения. Имитация бросков (без дротика). Имитация бросков (с дротиком). Броски по вертикали. Броски в центр. Учебная игра.

Тема 3.9.8. Совершенствование комплексной разминки игрока в дартс.

Идеомоторные упражнения. Имитация бросков (без дротика). Имитация бросков (с дротиком). Броски по вертикали. Броски в центр. Учебная игра.

Тема 3.9.9. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники изготовления.

Имитация разных видов изготовления. Выполнение бросков из классической изготовления. Выполнение бросков из изготовления с наклоном туловища. Выполнение бросков из изготовления с высоким и низким положением руки. Выполнение бросков на кучность. Учебная игра.

Тема 3.9.10. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники изготовления.

Имитация разных видов изготовления. Выполнение бросков из классической изготовления. Выполнение бросков из изготовления с наклоном туловища. Выполнение бросков из изготовления с высоким и низким положением руки. Выполнение бросков на кучность. Учебная игра.

Тема 3.9.11. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники хватки дротика и прицеливания.

Хватка дротика разными способами. Броски дротика, используя разные варианты хватки. Имитация прицеливания. Выполнение бросков на кучность. Учебная игра.

Тема 3.9.12. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники хватки дротика и прицеливания.

Хватка дротика разными способами. Броски дротика, используя разные варианты хватки. Имитация прицеливания. Выполнение бросков на кучность. Учебная игра.

Тема 3.9.13. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники броска.

Имитация броска без дротика. Имитация броска с дротиком. Выполнение броска с опорой плеча ведущей руки на специальную подставку. Выполнение бросков в центр мишени. Выполнение бросков на кучность. Броски по заданию. Учебная игра.

Тема 3.9.14. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники броска.

Имитация броска без дротика. Имитация броска с дротиком. Выполнение броска с опорой плеча ведущей руки на специальную подставку. Выполнение бросков в центр мишени. Выполнение бросков на кучность. Броски по заданию. Учебная игра.

Тема 3.9.15. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники броска.

Имитация броска без дротика. Имитация броска с дротиком. Выполнение броска с опорой плеча ведущей руки на специальную подставку. Выполнение бросков в центр мишени. Выполнение бросков на кучность. Броски по заданию. Учебная игра.

Тема 3.9.16. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники броска.

Имитация броска без дротика. Имитация броска с дротиком. Выполнение броска с опорой плеча ведущей руки на специальную подставку. Выполнение бросков в центр мишени. Выполнение бросков на кучность. Броски по заданию. Учебная игра.

Тема 3.9.17. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники броска.

Имитация броска без дротика. Имитация броска с дротиком. Выполнение броска с опорой плеча ведущей руки на специальную подставку. Выполнение бросков в центр мишени. Выполнение бросков на кучность. Броски по заданию. Учебная игра.

Тема 3.8.18. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники выполнения целостного броска.

Броски с разных дистанций. Броски обеими руками. Броски с закрытыми глазами. Броски на результат без соперника. Броски на результат с соперником.

Тема 3.9.19. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники выполнения целостного броска.

Броски с разных дистанций. Броски обеими руками. Броски с закрытыми глазами. Броски на результат без соперника. Броски на результат с соперником.

Тема 3.9.20. Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники выполнения целостного броска.

Броски с разных дистанций. Броски обеими руками. Броски с закрытыми глазами. Броски на результат без соперника. Броски на результат с соперником.

Тема 3.9.21. Совершенствование техники разновидностей игры в дартс.

Правила жеребьевки и окончания игры, правила ведения и записи счета. Игровые действия разновидностей игры в дартс: «Набор очков», «Сектор 20», «Раунд», Игра «101», «301». Игровые действия в игре «501», максимально приближенные к правилам и условиям проведения спортивных состязаний.

Тема 3.9.22. Совершенствование техники разновидностей игры в дартс.

Правила жеребьевки и окончания игры, правила ведения и записи счета. Игровые действия разновидностей игры в дартс: «Набор очков», «Сектор 20», «Раунд», Игра «101», «301». Игровые действия в игре «501», максимально приближенные к правилам и условиям проведения спортивных состязаний.

Тема 3.9.23. Совершенствование техники разновидностей игры в дартс.

Правила жеребьевки и окончания игры, правила ведения и записи счета. Игровые действия разновидностей игры в дартс: «Набор очков», «Сектор 20», «Раунд», Игра «101», «301». Игровые действия в игре «501», максимально приближенные к правилам и условиям проведения спортивных состязаний.

Тема 3.9.24. Совершенствование техники разновидностей игры в дартс.

Правила жеребьевки и окончания игры, правила ведения и записи счета. Игровые действия разновидностей игры в дартс: «Набор очков», «Сектор 20», «Раунд», Игра «101», «301». Игровые действия в игре «501», максимально приближенные к правилам и условиям проведения спортивных состязаний.

Тема 3.9.25. Совершенствование технико-тактических действий игрока в дартс.

Броски в "удобные удвоения". Броски в "неудобные удвоения". Различные варианты "списания" очков. Игры «170», «27» и «Раунд по удвоению». Игра «501».

Тема 3.9.26. Совершенствование технико-тактических действий игрока в дартс.

Броски в "удобные удвоения". Броски в "неудобные удвоения". Различные варианты "списания" очков. Игры «170», «27» и «Раунд по удвоению». Игра «501».

Тема 3.9.27. Совершенствование технико-тактических действий игрока в дартс.

Броски в "удобные удвоения". Броски в "неудобные удвоения". Различные варианты "списания" очков. Игры «170», «27» и «Раунд по удвоению». Игра «501».

Тема 3.9.28. Совершенствование технико-тактических действий игрока в дартс.

Броски в "удобные удвоения". Броски в "неудобные удвоения". Различные варианты "списания" очков. Игры «170», «27» и «Раунд по удвоению». Игра «501».

Тема 3.9.29. Совершенствование инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.

Инструкторско-судейские знания, умения и навыки по дартс. Выполнять обязанности регистратора счета. Выполнять обязанности маркера. Выполнять обязанности рефери.

Тема 3.9.30. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.9.31. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.9.32. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.9.33. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 3.9.34. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Итоговый нормативный контроль

7.3. Перечень практических навыков (умений), которые необходимо освоить обучающийся в процессе изучения учебной дисциплины:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

8. Рекомендуемые образовательные технологии.

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: практическое занятие, учебные видеofilмы.

9. Оценочные средства для контроля уровня сформированности компетенций (текущий контроль учебной деятельности, промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины).

9.1. Виды аттестации.

текущий контроль осуществляется в форме выполнения нормативных тестов, оценки освоения практических умений.

промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет) осуществляется по результатам текущего контроля.

9.2. Показатели и критерии оценки результатов освоения дисциплины.

Оценка результатов освоения дисциплины проводится в соответствии с утверждённым Положением об оценивании учебной деятельности студентов в ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава РФ.

9.3. Критерии оценки работы студента на практических занятиях (освоения практических умений).

Оценивание каждого вида учебной деятельности студентов осуществляется стандартизовано в соответствии с принятой в ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава РФ шкалой.

9.4. Образцы оценочных средств для текущего контроля успеваемости.

Шкала оценок определения исходного уровня физической подготовленности

	Оценка физического состояния					
	женщины			мужчины		
	„3”	„4”	„5”	„3”	„4”	„5”
Индекс Гарвардского стептеста, ед.	40,0-42,0	43,0-47,0	48,0-50,0	48-50	50,1-55,9	56-58
Прыжок в длину с места, см	152-159	160-176	177-184	207-216	217-237	238-247
Бег на 30м, с низкого старта, сек.	6,2-6,0	5,9-5,5	5,4-5,2	5,1-5,0	4,9-4,5	4,4-4,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	2-3	4-8	9-10	21-24	25-33	34-37
Подтягивание на перекладине, раз	-	-	-	6-7	8-12	13-14
Челночный бег "4х30м", сек.	28,8-28,2	28,1-26,7	26,6-26,0	24,2-23,5	23,4-22,6	22,5-21,8
Бег 30 м "змейкой". сек.	7,3-7,1	7,0-6,4	6,3-6,1	5,9-5,8	5,7-5,3	5,2-5,1
Наклоны туловища назад (мужчины, с мячом 3 кг за головой). раз	11-15	16-26	27-31	10-12	13-19	20-22
Приседания на сильной ноге, раз	3-5	6-12	13-15	10-12	13-19	20-22
Бег – 100м (сек.)	17,0	16,0	15,7	14,0	13,8	13,2
Бег 2000м (мин.,с.) вес до 70 кг	11,20	10,50	10,15	-	-	-
вес более 70 кг	11,55	11,20	10,35			
Бег 3000м (мин.,с.) вес до 85 кг				13,10	12,35	12,00
вес более 85 кг				13,50	13,10	12,30

ТЕСТЫ

промежуточного нормативного контроля для студентов I курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»

Виды тестов	пол	Нормативы, оценка								
		Уровень физической подготовленности								
		Высокий			Средний			Низкий		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Выносливость										
Челночный бег 4х30м., сек.	м	21,6	23,0	23,4	23,0	23,4	23,8	23,4	23,8	24,0
	жс	26,0	27,1	27,7	27,1	27,7	27,9	27,7	27,9	28,1
Сила										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз.	м	30	25	23	25	23	21	21	19	17
	жс	16	13	10	13	10	8	10	8	6
или подтягивание на	м	14	12	10	12	10	8	10	7	5

перекладине, раз										
Переход из положения сидя в положение лежа на спине за 1 мин., количество раз.	м	51	45	38	45	38	32	32	28	26
	жс	42	37	33	37	33	28	33	28	23
Прыжок в длину с места или	м	250	240	230	240	230	220	225	220	215
	жс	210	190	180	190	180	170	180	170	160
Прыжок в верх с места, см	м	55	51	44	51	44	38	44	38	32
	жс	45	43	39	43	39	35	35	30	25
Быстрота										
Бег 30м., сек.	м	4,2	4,4	4,5	4,4	4,5	4,6	4,6	4,7	4,8
	жс	5,0	5,1	5,3	5,1	5,5	5,9	5,5	5,9	6,2

ТЕСТ

*промежуточного методического контроля для студентов I курса
по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»*

Вид теста	Нормативы, оценка		
	«5»	«4»	«3»
Составление, проведение оздоровительных комплексов физических упражнений, для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (количество упражнений)	15	12	9

*Шкала оценок определения исходного уровня физической подготовленности
(специально медицинской группы)*

Тесты		Оценка физического состояния		
		«5»	«4»	«3»
Бег 30м «змейкой» сек.	жен	6,3-6,1	7,0-6,4	7,3-7,1
	муж	5,2-5,1	5,7-5,3	5,9-5,8
«Терренкур» на дистанцию 500м медленным бегом и шагом	жен	500	300	200
	муж	500	400	300
Прыжок в длину с места (см)	жен	150	130	110
	муж	180	160	140
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	муж	15	12	9
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах (кол-во раз)	жен	20	15	10
Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (см)	жен	20	3	6
	муж	16	10	5

ТЕСТЫ осуществляются согласно состоянию здоровья

ТЕСТ

*промежуточного методического контроля для студентов I курса
по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт » (специально медицинской группы)*

Вид теста	Нормативы, оценка		
	«5»	«4»	«3»
Составление, проведение оздоровительных комплексов физических упражнений, для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (количество упражнений)	15	12	9

Примеры тестовых заданий

Во всех тестовых заданиях правильный ответ отмечен звездочкой (*)

1. ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ (АЭРОБНАЯ) ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

- А. Наличием кислородного долга
- Б. Активным расщеплением жиров
- В. *Наличием динамического равновесия между поступлением и использованием кислорода при мышечной работе
- Г. Повышением температуры тела

2. ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИМЕНЯЮТ

- А. * Непрерывный метод
- Б. Интервальный метод
- В. Интенсивный метод
- Г. Интегральный метод

3. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ БОЛЬШОЙ МОЩНОСТИ НАСТУПАЕТ УТОМЛЕНИЕ, ВСЛЕДСТВИЕ ЧЕГО ПОВЫШАЮТСЯ ПОКАЗАТЕЛИ ЧСС, А УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- А. *Снижается
- Б. Повышается
- В. Нарастает
- Г. Резко падает

4. ЖИЗНЕННУЮ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ ОПРЕДЕЛЯЮТ С ПОМОЩЬЮ

- А. * Спирометра
- Б. Динамометра
- В. Пульсоксиметра
- Г. Спидометра

5. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ РЕЖИМ СНА. ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ СЛЕДУЕТ СПАТЬ

- А. *Не менее 7-8 часов в сутки
- Б. Около 11-12 часов в сутки
- В. 14 часов в сутки
- Г. Не более 4-5 часов в сутки

6. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ СЛЕДУЕТ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЯ В ПИЩУ

- А. *Продукты, богатые витаминами, минералами, содержащими белок, углеводы и жиры в разумных количествах
- Б. Больше белка
- В. Овощи и фрукты
- Г. Продукты с высоким содержанием сахара и жира

Образцы ситуационных заданий**Задание 1**

Изучая особенности воздействия физических упражнений на организм человека и его физические качества, Вы выполняли нагрузку умеренной мощности - циклические упражнения (равномерный бег в течение 3 минут) в физиологическом режиме до 140 уд. / мин.

Вопросы:

1. На какое физическое качество вы оказывали воздействие?
2. Каким образом на Ваш организм подействует повышение уровня общей выносливости?
3. Какие методы следует применять при развитии общей (аэробной) выносливости?

Эталоны ответов:

1. На общую выносливость.

2. Повысит уровень работоспособности, снизит утомляемость, укрепит сердечно-сосудистую систему, улучшит обмен веществ и нормализует вес, укрепит нервную систему, способствует нормализации сна и аппетита. За счет увеличения мощности и устойчивости аэробных процессов восстановление внутримышечного энергоресурса будет проходить быстрее.
3. Метод слитного (непрерывного) упражнения; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод.

Задание 2

На занятии по физическому воспитанию Вам предложили пройти тестирование исходного уровня физической подготовленности, состоящее из двух тестов на скоростные качества и двух тестов силовой направленности.

Вопросы:

1. По каким характерным признакам можно определить направленность теста в данном случае?
2. Почему целесообразно сочетать развитие и тестирование скоростных и силовых качеств?
3. Какие правила необходимо соблюдать при прохождении тестирования скоростно-силовых качеств?

Эталоны ответов:

1. Направленность тестирования можно определить по особенностям двигательной деятельности, которая лежит в основе теста. Упражнения на развитие скоростных качеств выполняются быстро и непродолжительно; проявление силы связано с нарастанием мышечного напряжения.
2. Развитие силы мышц способствует улучшению сократительных функций мышечного волокна и увеличивает скоростные показатели.
3. При проведении тестирования скоростно-силовых качеств следует выполнять полноценную разогревающую разминку; готовить функциональные системы организма к нагрузке; соблюдать требования техники безопасности при организации рабочего пространства.

Задание 3

Выполняя самостоятельно комплекс утренней гимнастики в домашних условиях, Вы воспользовались приемами самоконтроля, учли требования гигиены, выполнили требования техники безопасности и приступили к упражнениям.

Вопросы:

1. По каким субъективным и объективным показателям вы определили готовность вашего организма к выполнению физической нагрузки?
2. Какие требования гигиены и техники безопасности Вам следует соблюдать при занятиях физической культурой в домашних условиях?
3. Какие упражнения целесообразно включать в комплекс утренней гимнастики?

Эталоны ответов:

1. По объективным и субъективным показателям: ЧСС, артериальному давлению, температуре тела, частоте дыхания, отсутствию симптомов заболевания; самочувствию, настроению, работоспособности, мотивации, наличию здорового сна и аппетита накануне, положительному эмоциональному фону.
2. Заниматься регулярно и систематично в хорошо проветриваемом помещении (либо на свежем воздухе) в специальной одежде, до еды, пополнять жидкостный баланс, после занятия принимать душ. Исключать скользкие и неровные поверхности, обеспечивать безопасное пространство вокруг себя, выполнять хорошую разминку, плавно наращивать нагрузку; избегать высокоинтенсивных нагрузок и утомления.
3. В утреннюю гимнастику следует включать упражнения низкой интенсивности: использовать потягивания, повороты, наклоны, вращения, круговые движения, комплексные упражнения – средства и методы основной гимнастики. Пешие прогулки, велотреки, прогулки на велосипеде, упражнения из йоги, гимнастики цигун, нейрогимнастики, нейроатлетики.

9.5. Образцы оценочных средств для промежуточной аттестации (зачет).

ТЕСТЫ

*промежуточного нормативного контроля по физической подготовке
для студентов I курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»*

Виды тестов	пол	Нормативы, оценка								
		Уровень физической подготовленности								
		Высокий			Средний			Низкий		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Выносливость										
Челночный бег 4х30м., сек.	м	21,3	22,3	22,6	22,2	22,6	23,0	22,6	23,0	23,4
	ж	25,7	26,4	27,5	26,3	26,6	27,1	26,6	27,1	27,7
Сила										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз.	м	37	32	27	32	28	25	28	25	23
	ж	20	18	15	20	18	13	18	13	11
или подтягивание на перекладине, раз	м	18	17	15	17	15	13	15	13	9
Переход из положения сидя в положение лежа на спине за 1 мин., количество раз.	м	55	50	44	50	44	40	40	36	34
	ж	49	44	40	44	40	35	37	35	33
Прыжок в длину с места или	м	260	250	245	250	245	240	240	235	230
	ж	220	210	190	200	190	180	190	180	175
Прыжок в верх с места, см	м	60	57	50	57	50	44	50	44	37
	ж	47	46	43	46	43	39	39	36	31
Быстрота										
Бег 30м., сек.	м	4,1	4,3	4,4	4,2	4,4	4,5	4,5	4,6	4,7
	ж	4,6	4,7	4,9	4,7	4,9	5,1	5,1	5,3	5,5

ТЕСТ

*промежуточного методического контроля по физической подготовке
для студентов I курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»*

Вид теста	Нормативы, оценка		
	«5»	«4»	«3»
Составление, проведение оздоровительных комплексов физических упражнений, для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (количество упражнений)	20	15	10

ТЕСТЫ

*промежуточного нормативного контроля для студентов I курса
по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (специально медицинская группа)*

Тесты	Оценка физического состояния			
		«5»	«4»	«3»
Быстрота				
Бег 30м «змейкой» сек.	жен	6,3-6,1	7,0-6,4	7,3-7,1
	муж	5,2-5,1	5,7-5,3	5,9-5,8
Общая выносливость				
«Терренкур» на дистанцию 500м медленным бегом и шагом	жен	500	300	200
	муж	500	400	300
Силовые качества				
Прыжок в длину с места (см)	жен	150	130	110
	муж	180	160	140
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	муж	15	12	9

Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах (кол-во раз)	жен	20	15	10
Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (см)	жен	20	3	6
	муж	16	10	5
ТЕСТЫ осуществляются согласно состоянию здоровья				

ТЕСТ

промежуточного методического контроля по физической подготовке для студентов I курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (специально медицинская группа)

Вид теста	Нормативы, оценка		
	«5»	«4»	«3»
Составление, проведение оздоровительных комплексов физических упражнений, для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (количество упражнений)	20	15	10

ТЕСТЫ

промежуточного нормативного контроля для студентов I курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» шахматы (группа освобожденных студентов)

Семестр	Регламент времени	Тематические задачи	Количество задач	Оценка				
				1	2	3	4	5
I	10 минут	Мат в 1 ход	5	1	2	3	4	5
		Мат в 2 хода	5	1	2	3	4	5
		Мат в 3 хода	5	1	2	3	4	5
II	8 минут	Мат в 1 ход	5	1	2	3	4	5
		Мат в 2 хода	5	1	2	3	4	5
		Мат в 3 хода	5	1	2	3	4	5

ТЕСТЫ

промежуточного нормативного контроля для студентов II курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»

Виды тестов	пол	Нормативы, оценка								
		Уровень физической подготовленности								
		Высокий			Средний			Низкий		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Выносливость										
Челночный бег 4х30м., сек.	м	21,4	22,4	22,8	22,4	22,8	23,2	22,8	23,2	23,6
	ж	25,8	26,5	27,1	26,5	26,8	27,3	26,8	27,3	27,9
Сила										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз.	м	32	27	25	27	25	23	25	23	21
	ж	18	15	13	15	13	11	13	11	9
или подтягивание на перекладине, раз	м	15	14	13	14	13	10	13	9	7
Переход из положения сидя	м	54	48	41	48	41	35	35	31	26

в положение лежа на спине за 1 мин., количество раз.	ж	44	39	35	39	35	30	35	30	28
Прыжок в длину с места или	м	255	245	240	245	240	235	235	230	225
	ж	215	195	185	195	185	175	185	175	165
Прыжок в верх с места, см	м	55	52	45	52	45	39	45	39	33
	ж	45	44	40	44	40	36	36	31	26
Скорость										
Бег 30м., сек.	м	4,1	4,3	4,4	4,3	4,4	4,5	4,5	4,6	4,7
	ж	4,9	5,1	4,7	5,1	5,3	5,5	5,3	5,5	5,7
Ловкость										
Бег 30м., «змейкой» сек.	м	5,0	5,2	5,4	5,2	5,4	5,5	5,4	5,5	5,7
	ж	6,2	6,9	7,2	6,9	7,1	7,3	7,1	7,3	7,4
ИГСТ, од	ч	60,1	52,4	48,3	52,4	48,3	45,0	48,3	45,0	44,1
	ж	52,7	47,7	47,0	47,7	47,0	46,0	47,0	46,0	45,0

ТЕСТ

промежуточного методического контроля для студентов II курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»

Вид теста	Нормативы, оценка		
	«5»	«4»	«3»
Составление, проведение оздоровительных комплексов физических упражнений, для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (количество упражнений)	20	17	14

ТЕСТЫ

промежуточного нормативного контроля для студентов II курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (специально медицинская группа)

Тесты	Оценка физического состояния			
	«5»	«4»	«3»	
Быстрота				
Бег 30м «змейкой» сек.	жен	6,3-6,1	7,0-6,4	7,3-7,1
	муж	5,2-5,1	5,7-5,3	5,9-5,8
Общая выносливость				
«Терренкур» на дистанцию 500м медленным бегом и шагом	жен	500	300	200
	муж	500	400	300
Силовые качества				
Прыжок в длину с места (см)	жен	150	130	110
	муж	180	160	140
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	муж	15	12	9
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах (кол-во раз)	жен	20	15	10
Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (см)	жен	20	3	6
	муж	16	10	5
ТЕСТЫ осуществляются согласно состоянию здоровья				

ТЕСТ

промежуточного методического контроля для студентов II курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (специально медицинская группа)

Вид теста	Нормативы, оценка		
	«5»	«4»	«3»

Составление, проведение оздоровительных комплексов физических упражнений, для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (количество упражнений)	20	17	14
--	----	----	----

Тесты промежуточного контроля по технической подготовке в фитнесе - аэробике для студентов II курса

№	Тесты	пол	III семестр			IV семестр		
			„5”	„4”	„3”	„5”	„4”	„3”
1	Выполнение базовых шагов по 30с., (количество шагов) Basic, V-Step, Tap Up – Tap Down, Lift Step.	жс	20	18	13	23	20	15
2	Выполнение аэробной связи с включением базовых шагов в течение 1 мин. V-Step, Straddle Down, Basic, Tap Up, (количество ошибок)	жс	12	14	16	10	12	14
3	Выполнение базовых шагов по 30с., (количество шагов). Straddle Down, Straddle Up, Turn Step, Over the Top.	жс	18	13	8	20	15	10
4	Выполнение базовых шагов по 30с., (количество шагов). Basic, V-Step, Tap Up – Tap Down, Lift Step, Straddle Down, Straddle Up, Turn Step, Over the Top.	жс	13	11	9	14	12	10
5	Выполнение аэробной связи с включением базовых шагов в течение 1 мин, (количество ошибок) Straddle Down, Straddle Up, Turn Step, Over the Top.	жс	16	20	24	12	16	20

Тесты промежуточного контроля по технической подготовке по баскетболу для студентов II курса

№	Тесты	пол	III семестр			IV семестр		
			„5”	„4”	„3”	„5”	„4”	„3”
1	Передачи мяча на месте, в парах двумя руками от груди на расстоянии 5м, друг друга за 20 сек., количество раз.	м	13	11	10	14	13	12
		жс	9	8	7	10	9	8
2	Передачи мяча в парах, в движении, без броска на расстоянии 3м, друг друга на дистанцию 28м., сек.	м	5,0	5,1	5,3	4,9	5,0	5,1
		жс	7,8	7,9	8,1	7,7	7,9	8,1
3	Передачи мяча в парах в движении с обязательным попаданием в корзину, сек.	м	6,4	6,6	6,8	6,2	6,4	6,6
		жс	8,6	8,8	9,0	8,4	8,6	8,8
4	Ведение мяча «змейкой» на расстояние 28м, с обводкой стоек, расположенных через 3 м, сек.	м	7,2	7,4	7,6	7,0	7,2	7,4
		жс	11,4	11,6	11,9	11,2	11,4	11,7
5	Бросок мяча в корзину, одной рукой от плеча, в движении, количество попаданий из 3 попыток.	м	3	2	1	3	2	1
		жс	3	2	1	3	2	1
6	Штрафные броски, количество попаданий из 10 попыток.	м	4	3	2	5	4	3
		жс	3	2	1	4	3	2

Тесты промежуточного контроля по технической подготовке по бадминтону для студентов II курса

№	Тесты	пол	III семестр			IV семестр		
			„5”	„4”	„3”	„5”	„4”	„3”
1	Жонглирование волана до первого падения, количество раз.	м	25	20	18	33	30	25
		жс	20	17	15	30	27	22
2	Выполнение высоко-далекой подачи в первую зону, с 5 подач, количество попаданий	м	3	2	1	4	3	2
		жс	3	2	1	4	3	2
3	Выполнение высоко-далекой подачи во вторую зону, с 5 подач, количество попаданий	м	3	2	1	4	3	2
		жс	3	2	1	4	3	2
4	Выполнение короткой подачи, в первую зону с 5 подач, количество попаданий	м	3	2	1	4	3	2
		жс	3	2	1	4	3	2
5	Выполнение короткой подачи, во вторую зону с 5 подач, количество попаданий	м	3	2	1	4	3	2
		жс	3	2	1	4	3	2

*Тесты промежуточного контроля по технической подготовке по настольному теннису
для студентов II курса*

№	Тесты	пол	III семестр			IV семестр		
			„5”	„4”	„3”	„5”	„4”	„3”
1	Жонглирование мячом, поочередно открытой и закрытой ракеткой за 10 сек., количество раз.	м	7	6	5	8	7	6
		жс	5	4	3	6	5	4
2	Подача мяча открытой ракеткой, количество подач с 10 попыток, количество попаданий.	м	7	6	5	8	7	6
		жс	5	4	3	6	5	4
3	Выполнение передач в парах с ударом об стол открытой и закрытой ракеткой за 20 сек., количество раз.	м	17	16	15	18	17	16
		жс	14	13	12	15	14	13
4	Длинный удар «накатом» количество ударов из 10 попыток.	м	7	6	5	8	7	6
		жс	5	4	3	6	5	4
5	«Подрезка» открытой ракеткой слева, количество ударов за 30 сек.	м	12	11	10	13	12	11
		жс	10	9	8	11	10	9
6	«Подрезка» закрытой ракеткой справа, количество ударов за 30 сек.	м	15	14	13	16	15	14
		жс	12	11	10	13	12	11

*Тесты промежуточного контроля по технической подготовке по атлетической гимнастики
для студентов II курса*

№	Тесты	пол	III семестр			IV семестр		
			„5”	„4”	„3”	„5”	„4”	„3”
1	Присед (ноги под углом 90° на ширине плеч). Стоя вдоль стены, руки вперед, сек.	м	60	50	45	70	60	50
		жс	80	60	50	90	70	60
2	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены и согнуты под углом 90° (количество движений за 30 с.)	м	22	17	12	24	20	15
		жс	30	28	25	32	30	27
3	Гибкость. Сидя наклон вперед (глубина наклона в сантиметрах)	м	18	14	10	19	15	12
		жс	14	10	8	15	12	10
4	Выносливость. Прыжки на скакалке (количество движений за 1 мин.)	м	130	120	110	135	125	115
		жс	130	120	110	135	125	115
5	Статические упражнения. Основная стойка упор лежа, сек.	м	60	55	45	75	65	55
		жс	90	80	60	110	90	80
6	Силовая выносливость. Жим штанги лежа (% собственного веса, количество движений).	м 30%	15	14	13	16	15	14
		жс 60%	16	15	14	17	16	15

ТЕСТ

*промежуточного контроля для студентов II курса по технической подготовке специализации
«дзюдо» по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»*

Оценка аттестации на белый, желтый, оранжевый пояс.

«Отлично» – двигательные действия выполнены правильно и по заданной траектории, точно в надлежащем темпе и ритме, легко и четко, студенты по заданию преподавателя применяют ката в парах и в нестандартных ситуациях.

«Очень хорошо» – двигательные действия выполнены правильно и заданной траектории, легко и четко, но в ненадлежащем темпе ритме.

«Хорошо» – двигательные действия выполнены правильно и по заданной траектории, но в ненадлежащем темпе и ритме, недостаточно легко четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«Удовлетворительно» – двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

«Плохо» – двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены две или три грубых ошибки.

«Очень плохо» – двигательные действия выполнены неправильно, с множеством грубых ошибок, неуверенно и нечетко или приведших к полной остановке.

ТЕСТ

промежуточного контроля для студентов II курса по технической подготовке специализации «традиционное каратэ» по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»

Проверка полученных студентами компетенций осуществляется посредством тестирования их практических знаний, умений и навыков при выполнении комплексов базовой техники каратэ, формальных упражнений и приемов самообороны, соответствующих уровню подготовки в конце каждого занятия (текущий контроль) и в конце периода обучения (завершение 4 и 6 семестра – итоговый контроль). Программа обучения и тестирования студентов 2 курса соответствует подготовительному (9 кю) и начальному (8 и 7 кю) уровню обучения в традиционном каратэ. Программа обучения и тестирования студентов 3 курса соответствует учебно-тренировочному уровню подготовки (6, 5, 4, 3 кю).

Оценивание результатов промежуточного и итогового контроля осуществляется посредством выставления баллов (по пятибалльной системе): отсутствие связи движений со взглядом, дыханием и концентрацией внимания частично - 1,0 балл; в течение всего упражнения - 2,0 балла; неверные приемы или ошибка в схемах перемещений - 1,0 балл за каждую ошибку.

№ п/п	Виды тестов	III семестр			IV семестр		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Комплексы базовой техники	1	2	3	1	2	3
2.	Формальные упражнения.	1	2	3	1	2	3
3.	Приемы самообороны	1	2	3	1	2	3

ТЕСТЫ

*промежуточного нормативного контроля для студентов II курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» **дармс***

Название теста	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
"Раунд"	45	40	35	50	45	40
Коэффициент кучности	300	325	350	250	275	300
Коэффициент мастерства	20	25	30	10	15	20
"Сектор 20"	320	360	400	320	360	400

ТЕСТЫ

итогового нормативного контроля по физической подготовке для студентов III курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»

Виды тестов	пол	Нормативы, оценка								
		Уровень физической подготовленности								
		Высокий			Средний			Низкий		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Выносливость										
Челночный бег 4х30м., сек.	м	21,3	22,3	22,6	22,2	22,6	23,0	22,6	23,0	23,4
	жс	25,7	26,4	27,5	26,3	26,6	27,1	26,6	27,1	27,7
Сила										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз.	м	37	32	27	32	28	25	28	25	23
	жс	20	18	15	20	18	13	18	13	11
или подтягивание на перекладине, раз	м	18	17	15	17	15	13	15	13	9
	жс	55	50	44	50	44	40	40	36	34
Переход из положения сидя в положение лежа на спине за 1 мин., количество	м	55	50	44	50	44	40	40	36	34
	жс	49	44	40	44	40	35	37	35	33

раз.										
Прыжок в длину с места или	м	260	250	245	250	245	240	240	235	230
	жс	220	210	190	200	190	180	190	180	175
Прыжок в верх с места, см	м	60	57	50	57	50	44	50	44	37
	жс	47	46	43	46	43	39	39	36	31
Скорость										
Бег 30м., сек.	м	4,1	4,3	4,4	4,2	4,4	4,5	4,5	4,6	4,7
	жс	4,6	4,7	4,9	4,7	4,9	5,1	5,1	5,3	5,5
Ловкость										
Бег 30м., «змейкой» сек.	м	5,0	5,2	5,4	5,2	5,4	5,5	5,4	5,5	5,7
	жс	6,2	6,9	7,2	6,9	7,1	7,3	7,1	7,3	7,4
ИГСТ, од	м	60,1	52,4	48,3	52,4	48,3	45,0	48,3	45,0	44,1
	жс	52,7	47,7	47,0	47,7	47,0	46,0	47,0	46,0	45,0

ТЕСТ

*итогового методического контроля по физической подготовке
для студентов III курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»*

Вид теста	Нормативы, оценка		
	«5»	«4»	«3»
Составление, проведение оздоровительных комплексов физических упражнений, для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (количество упражнений)	25	20	15

ТЕСТЫ

*итогового нормативного контроля по физической подготовке
для студентов III курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»
(специально медицинская группа)*

Тесты		Оценка физического состояния		
		«5»	«4»	«3»
Быстрота				
Бег 30м «змейкой» сек.	жен	6,3-6,1	7,0-6,4	7,3-7,1
	муж	5,2-5,1	5,7-5,3	5,9-5,8
Общая выносливость				
«Терренкур» на дистанцию 500м медленным бегом и шагом	жен	500	300	200
	муж	500	400	300
Силовые качества				
Прыжок в длину с места (см)	жен	150	130	110
	муж	180	160	140
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	муж	15	12	9
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах (кол-во раз)	жен	20	15	10
Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (см)	жен	20	3	6
	муж	16	10	5
ТЕСТЫ осуществляются согласно состоянию здоровья				

ТЕСТ

*итогового методического контроля по физической подготовке
для студентов III курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»
(специально медицинская группа)*

Вид теста	Нормативы, оценка		
	«5»	«4»	«3»
Составление, проведение оздоровительных комплексов физических упражнений, для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (количество упражнений)	25	20	15

Тесты итогового контроля по фитнес - аэробики для студентов III курса

№	Тесты	пол	V семестр			VI семестр		
			„5”	„4”	„3”	„5”	„4”	„3”
1	Выполнение базовых шагов по 30с., (количество шагов) Basic, V-Step, Tap Up – Tap Down, Lift Step.	жс	25	20	15	27	22	17
2	Выполнение аэробной связи с включением базовых шагов в течение 1 мин. V-Step, Straddle Down, Basic, Tap Up, (количество ошибок)	жс	10	12	14	8	10	12
3	Выполнение базовых шагов по 30с., (количество шагов). Straddle Down, Straddle Up, Turn Step, Over the Top.	жс	20	15	10	22	17	12
4	Выполнение базовых шагов по 30с., (количество шагов). Basic, V-Step, Tap Up – Tap Down, Lift Step, Straddle Down, Straddle Up, Turn Step, Over the Top.	жс	15	13	11	16	14	12
5	Выполнение аэробной связи с включением базовых шагов в течение 1 мин, (количество ошибок) Straddle Down, Straddle Up, Turn Step, Over the Top.	жс	12	16	20	10	12	16

Тесты итогового контроля по баскетболу для студентов III курса

№	Тесты	пол	V семестр			VI семестр		
			„5”	„4”	„3”	„5”	„4”	„3”
1	Передачи мяча на месте, в парах двумя руками от груди на расстоянии 5м, друг друга за 20 сек., количество раз.	м	14	13	12	15	13	12
		жс	12	10	9	13	11	10
2	Передачи мяча в парах, в движении, без броска на расстоянии 3м, друг друга на дистанцию 28м., сек.	м	4,7	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
		жс	7,5	7,7	7,9	7,4	7,7	7,8
3	Передачи мяча в парах в движении с обязательным попаданием в корзину, сек.	м	5,9	6,1	6,3	5,8	6,0	6,2
		жс	8,0	8,2	8,4	8,4	8,6	8,8
4	Ведение мяча «змейкой» на расстояние 28м, с обводкой стоек, расположенных через 3 м, сек.	м	6,9	7,0	7,2	6,7	6,9	7,1
		жс	10,8	11,0	11,2	10,6	10,8	11,0
5	Бросок мяча в корзину, одной рукой от плеча, в движении, количество попаданий из 3 попыток.	м	10,4	10,6	10,8	10,0	10,2	10,4
		жс	16,6	16,8	17,0	16,4	16,6	16,8
6	Штрафные броски, количество попаданий из 10 попыток.	м	6	5	6	6	5	4
		жс	5	4	3	5	4	3

Тесты итогового контроля по бадминтону для студентов III курса

№	Тесты	пол	V семестр			VI семестр		
			„5”	„4”	„3”	„5”	„4”	„3”
1	Выполнение плоской подачи в первую зону с 10 подач, количество раз.	м	5	4	3	7	6	5
		жс	5	4	3	7	6	5
2	Выполнение ударов в парах слева - налево, справа - направо, с 3 попыток количество ударов	м	7	5	3	9	7	5
		жс	6	4	2	8	6	4
3	Выполнение ударов в парах над головой "смеш", по линии слева - направо, справа налево, с 3 попыток, количество ударов.	м	5	4	3	6	5	4
		жс	4	3	2	5	4	3
4	Выполнение 10 ударов над головой в левый угол, количество попаданий.	м	4	3	2	5	4	3
		жс	3	2	1	4	3	2
5	Выполнение 10 ударов над головой в правый угол, количество попаданий.	м	4	3	2	5	4	3
		жс	3	2	1	4	3	2

Тесты итогового контроля по настольному теннису для студентов III курса

№	Тесты	пол	V семестр	VI семестр
---	-------	-----	-----------	------------

			„5”	„4”	„3”	„5”	„4”	„3”
1	Жонглирование мячом, поочередно открытой и закрытой ракеткой за 10 сек., количество раз.	м	9	8	7	10	9	8
		жс	7	6	5	8	7	6
2	Подача мяча открытой ракеткой, количество подач с 10 попыток, количество попаданий.	м	9	8	7	10	9	8
		жс	7	6	5	8	7	6
3	Выполнение передач в парах с ударом об стол открытой и закрытой ракеткой за 20 сек., количество раз.	м	19	18	17	20	19	18
		жс	16	15	14	17	16	15
4	Долгое удар «накатом» количество ударов из 10 попыток.	м	9	8	7	10	9	8
		жс	7	6	5	8	7	6
5	«Подрезка» открытой ракеткой слева, количество ударов за 30 сек.	м	14	13	12	15	14	13
		жс	12	11	10	13	12	11
6	«Подрезка» закрытой ракеткой справа, количество ударов за 30 сек.	м	17	16	15	18	17	16
		жс	14	13	12	15	14	13

Тесты итогового контроля по атлетической гимнастике для студентов III курса

№	Тесты	пол	V семестр			VI семестр		
			„5”	„4”	„3”	„5”	„4”	„3”
1	Присед (ноги под углом 90° на ширине плеч). Стоя вдоль стены, руки вперед, сек.	ч	80	70	60	90	80	70
		жс	100	90	80	120	100	90
2	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены и согнуты под углом 90° (количество движений за 30 с.)	ч	26	22	17	24	20	15
		жс	33	31	28	33	31	29
3	Гибкость. Сидя наклон вперед (глубина наклона в сантиметрах)	ч	19	16	13	19	17	15
		жс	15	12	10	15	13	11
4	Выносливость. Прыжки на скакалке (количество движений за 1 мин.)	ч	140	130	115	145	135	120
		жс	140	130	115	145	135	120
5	Статические упражнения. Основная стойка упор лежа, сек.	ч	80	70	55	90	75	60
		жс	150	120	90	180	150	110
6	Силовая выносливость. Жим штанги лежа (% собственного веса, количество движений).	ч 40%	15	14	13	16	15	14
		жс 70%	16	15	14	17	16	15

ТЕСТ

итогового контроля для студентов III курса по технической подготовке специализации «дзюдо» по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»
Оценка аттестации на зеленый, синий, коричневый пояс.

«Отлично» – двигательные действия выполнены правильно и по заданной траектории, точно в надлежащем темпе и ритме, легко и четко, студенты по заданию преподавателя применяют ката в парах.

«Очень хорошо» – двигательные действия выполнены правильно и заданной траектории, легко и четко, но в ненадлежащем темпе ритме.

«Хорошо» – двигательные действия выполнены правильно и по заданной траектории, но в ненадлежащем темпе и ритме, недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«Удовлетворительно» – двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

«Плохо» – двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены две или три грубых ошибки.

«Очень плохо» – двигательные действия выполнены неправильно, с множеством грубых ошибок, неуверенно и нечетко или приведших к полной остановке.

ТЕСТ

итогового контроля для студентов III курса по технической подготовке специализации «традиционное каратэ» по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»

Проверка полученных студентами компетенций осуществляется посредством тестирования их практических знаний, умений и навыков при выполнении комплексов базовой техники каратэ, формальных упражнений и приемов самообороны, соответствующих уровню подготовки в конце каждого занятия (текущий контроль) и в конце периода обучения (завершение 4 и 6 семестра – итоговый контроль). Программа обучения и тестирования студентов 2 курса соответствует подготовительному (9 кю) и начальному (8 и 7 кю) уровню обучения в традиционном каратэ. Программа обучения и тестирования студентов 3 курса соответствует учебно-тренировочному уровню подготовки (6, 5, 4, 3 кю).

Оценивание результатов промежуточного и итогового контроля осуществляется посредством выставления баллов (по пятибалльной системе): отсутствие связи движений со взглядом, дыханием и концентрацией внимания частично - 1,0 балл; в течение всего упражнения - 2,0 балла; неверные приемы или ошибка в схемах перемещений - 1,0 балл за каждую ошибку.

№ п/п	Виды тестов	V семестр			VI семестр		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Комплексы базовой техники (6,5,4,3 кю)	0	1	2	0	1	2
2.	Формальные упражнения.	0	1	2	0	1	2
3.	Приемы самообороны	0	1	2	0	1	2

ТЕСТЫ

итогового нормативного контроля по физической подготовке
для студентов III курса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» дартс

Название теста	3 курс					
	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
"Раунд"	40	35	30	45	40	35
Коэффициент кучности	400	425	450	350	375	400
Коэффициент мастерства	40	45	50	30	35	40
"Сектор 20"	420	460	500	420	460	500

10. Учебно-методическое обеспечение работы студентов.

10.1. Тематический план лекций: лекции не предусмотрены.

10.2. Тематический план практических занятий

№ занятия	Темы практического занятия	Трудоёмкость (акад. час)
Модуль 1. «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (основная группа)		
1-2	Развитие общей выносливости.	4
3-12	Развитие быстроты.	20
13-22	Развитие ловкости.	20
23-30	Развитие силовой выносливости.	16
31-40	Развитие специальной выносливости.	20
Модуль 1 «Основные средства развития физических и психофизических качеств» » (специально медицинская группа)		
1-2	Развитие общей выносливости.	4
3-12	Развитие быстроты.	20
13-22	Развитие ловкости.	20
23-30	Развитие силовых качеств.	16
31-40	Развитие общей выносливости.	20
Модуль 1. «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (группа освобожденных студентов)		
1-2	Мат одинокому королю. Развитие памяти и оперативного мышления.	4

3-12	Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение. Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.	20
13-22	Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.	20
23-30	Развитие игры в начале партии. Дебют. Развитие оперативного мышления, волевого управления поведением.	16
31-40	Игровая практика. Развитие памяти тактического мышления.	20
Модуль 2. "Развитие специальной физической подготовки средствами видов спорта»		
Раздел 2.1 «Развитие специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики»		
1-10	Развитие общей выносливости.	20
11-17	Изучение техники движений базовой аэробики.	14
18-22	Изучение техники движений на степ-платформе (степ аэробика).	10
23-27	Изучение техники стретчинг - аэробики.	10
28-32	Изучение техники калланетик - гимнастики.	10
33-36	Изучение техники аэробных упражнений с отягощением.	8
37-50	Изучение командной композиции.	28
51-64	Изучение взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.	28
65-74	Развитие специальной выносливости.	20
Раздел 2.2 «Развитие специальной физической подготовки средствами баскетбола»		
1-10	Развитие общей выносливости.	20
11-14	Изучение техники перемещений в баскетбольной стойке и остановок: шагом и прыжком.	8
15-20	Изучение техники ловли и передачи мяча: на месте, в движении, прыжке, ловля мяча от щита.	12
21-29	Изучение техники бросков мяча в корзину с места, в движении с разных дистанций.	18
30-36	Изучение техники ведения мяча, переводов, остановок, изменения направления.	14
37-42	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	12
43-46	Изучение тактических индивидуальных действий в защите: выбивание, вырывание, перехват мяча.	8
47-52	Изучение групповых тактических действий в нападении и защите: нападение 2-х нападающих против 1 защитника; нападение 3-х нападающих против 2-х защитников.	12
53-64	Изучение командных тактических действий в нападении и защите: быстрый прорыв и его варианты защиты против него: позиционного нападения из-за "центрального" игрока; позиционное произвольное нападение.	24
65-74	Развитие специальной выносливости.	20
Раздел 2.3 «Развитие специальной физической подготовки средствами бадминтона»		
1-10	Развитие общей выносливости.	20
11-16	Изучение техники подач: короткой, высоко - далекой, плоской.	12
17-24	Изучение техники ударов по волану: короткого, плоского, высоко – далёкого, "смеш", укороченного, замах - удара.	16
25-30	Изучение техники ударов на заднюю линию.	12
31-36	Изучение техники ударов в переднюю зону.	12
37-40	Изучение комбинации с 2-3 ударов на заднюю линию.	8
41-44	Изучение комбинации с 4-5 ударов по заданию.	8
45-48	Изучение комбинации с 5-6 ударов.	8
49-56	Изучение тактических действий в одиночной игре.	16

57-64	Изучение тактических действий в парной категории.	16
65-74	Развитие специальной выносливости.	20
Раздел 2.4 «Развитие специальной физической подготовки средствами настольного тенниса»		
1-10	Развитие общей выносливости.	20
11-14	Изучение техники удара без подкрутки: "толчка" мяча.	8
15-18	Изучение техники удара с нижним вращением мяча: «подрезка».	8
19-22	Изучение техники удара с верхним вращением: «накат».	8
23-26	Изучение техники подачи мяча: подбрасыванием мяча, плоской, подачи слева и справа.	8
27-36	Изучение техники игры в нападении и защите.	20
37-42	Изучение тактики игры атакующего игрока против защитника.	12
43-48	Изучение тактики игры защитника против атакующего игрока.	12
49-54	Изучение тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.	12
55-64	Изучение тактических взаимодействий в парной категории.	20
65-74	Развитие специальной выносливости.	20
Раздел 2.5 «Развитие специальной физической подготовки средствами, атлетической гимнастики»		
1-10	Развитие общей выносливости.	20
11-16	Изучение техники выполнения упражнений стретчинга.	12
17-22	Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах.	12
23-28	Изучение техники выполнения упражнений с отягощением (штанга, гири, гантели).	12
29-36	Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики за тремя типами телосложения: эктоморфным, эндоморфным, мезоморфным (по выбору).	16
37-50	Изучение техники выполнения упражнений подготовительного комплекса в усиленном курсе по атлетической гимнастике.	28
51-64	Изучение техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.	28
65-74	Развитие специальной выносливости.	20
Раздел 2.6 «Развитие специальной физической подготовки средствами традиционного каратэ»		
1-10	Развитие общей выносливости.	20
11-17	Изучение техники выполнения стоек и перемещений.	14
18-24	Изучение техники выполнения прямых и не прямых ударов ногами и руками.	14
25-30	Изучение техники выполнения защиты.	12
31-36	Изучение техники выполнения выведения из равновесия	12
37-50	Изучение тактики поединка	28
51-64	Психологическая подготовка.	28
65-74	Развитие специальной выносливости.	20
Раздел 2.7 «Развитие специальной физической подготовки средствами дзюдо»		
1-10	Развитие общей выносливости.	20
11-22	Изучение и совершенствование приемов на 6 КЮ белый пояс	24
23-36	Изучение и совершенствование приемов на 5 КЮ желтый пояс	28
37-64	Изучение и совершенствование на 4 КЮ оранжевый пояс	56
65-74	Развитие специальной выносливости.	20
Раздел 2.8 «Развитие физических качеств средствами общеподготовительной подготовки»		
1-10	Развитие общей выносливости.	20

11-15	Изучение техники оздоровительной ходьбы. Развитие аэробных возможностей.	10
16-20	Изучение техники оздоровительного бега. Развитие аэробных возможностей.	10
21-28	Развитие координации движений средствами основной гимнастики.	16
29-36	Развитие гибкости средствами оздоровительной гимнастики.	16
37-44	Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.	16
45-50	Развитие быстроты движения и быстроты реакции.	12
51-57	Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.	14
58-64	Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.	14
65-74	Развитие общей выносливости.	20
Раздел 2.9. "Развитие психофизических качеств средствами дартса»		
1-10	Развитие общей выносливости.	20
11-12	Изучение основ игры в дартс и навыков безопасного поведения на занятиях.	4
13-16	Изучение комплексной разминки игрока в дартс.	8
17-20	Изучение техники игры в дартс. Изучение техники изготовления.	8
21-24	Изучение техники игры в дартс. Изучение техники хватки дротика и прицеливания.	8
25-36	Изучение техники игры в дартс. Изучение техники броска.	24
37-44	Изучение техники игры в дартс. Изучение техники выполнения целостного броска.	16
45-52	Изучение техники разновидностей игры в дартс.	16
53-60	Изучение технико-тактических действий игрока в дартс.	16
61-64	Изучение инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.	8
65-74	Развитие общей выносливости.	20
Модуль 3. «Совершенствование специальной физической подготовки средствами видов спорта»		
Раздел 3.1 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики»		
1-5	Развитие общей выносливости.	10
6-8	Совершенствование техники движений базовой аэробики.	6
9-11	Совершенствование техники движений на степ-платформе.	6
12-14	Совершенствование техники стретчинг - аэробики.	6
15-17	Совершенствование техники калланетик - гимнастики.	6
18-21	Совершенствование техники аэробных упражнений с отягощением.	8
22-25	Совершенствование командных композиций.	8
26-29	Совершенствование тактических взаимодействий гимнасток при выполнении фитнес-аэробной композиции.	8
30-34	Развитие специальной выносливости.	10
35-36	Итоговый нормативный контроль	4
Раздел 3.2 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами баскетбола»		
1-5	Развитие общей выносливости.	10
6	Совершенствование техники перемещений.	2
7-8	Совершенствование техники ловли и передач мяча: на месте, в движении, в парах, в тройках.	4
9-14	Совершенствование техники бросков мяча в корзину: с места, в движении, в прыжке с разного расстояния.	12

15-17	Совершенствование техники ведения мяча.	6
18-20	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	6
21	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	2
22-25	Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите.	8
26-29	Совершенствование командных действий в нападении и защите.	8
30-34	Развитие специальной выносливости.	10
35-36	Итоговый нормативный контроль	4
<i>Раздел 3.3 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами бадминтона»</i>		
1-5	Развитие общей выносливости.	10
6-12	Совершенствование техники подач.	14
13-17	Совершенствование техники ударов по волану.	10
18-21	Совершенствование тактических действий в одиночной категории.	8
22-29	Совершенствование тактических действий в парной категории.	16
30-34	Развитие специальной выносливости.	10
35-36	Итоговый нормативный контроль	4
<i>Раздел 3.4 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами настольного тенниса»</i>		
1-5	Развитие общей выносливости.	10
6-8	Совершенствование техники удара без защиты: «толчком».	6
9-11	Совершенствование техники удара с низким вращением мяча: «подрезка».	6
12-14	Совершенствование техники удара с верхним вращением: «накат».	6
15-17	Совершенствование техники подачи подбрасыванием мяча, плоской подачи слева и справа.	6
18-19	Совершенствование техники игры в нападении и защите.	4
20-21	Совершенствование тактики игры атакующего игрока против защитника.	4
22-23	Совершенствование тактики игры защитника против атакующего игрока.	4
24-25	Совершенствование тактики игры атакующего игрока против атакующего защитника.	4
26-29	Совершенствование тактики игры в парной категории.	8
30-34	Развитие специальной выносливости.	10
35-36	Итоговый нормативный контроль	4
<i>Раздел 3.5 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами атлетической гимнастики»</i>		
1-5	Развитие общей выносливости.	10
6-9	Совершенствование техники выполнения упражнений стретчинга.	8
10-13	Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.	8
14-17	Совершенствование техники выполнения упражнений по гиревому спорту.	8
18-21	Совершенствование техники выполнения упражнений с пауэрлифтинга.	8
22-25	Совершенствование техники выполнения упражнений усиленного курса по атлетической гимнастике.	8
26-39	Совершенствование техники выполнения упражнений классического «сплита» по атлетической гимнастике.	8
30-34	Развитие специальной выносливости.	10

35-36	Итоговый нормативный контроль	4
<i>Раздел 3.6 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами традиционного каратэ»</i>		
1-5	Развитие общей выносливости.	10
6-9	Совершенствование техники выполнения стоек и перемещений.	8
10-13	Совершенствование техники выполнения прямых и не прямых ударов ногами и руками.	8
14-17	Совершенствование техники защиты.	8
18-21	Совершенствование техники выведения из равновесия.	8
22-25	Совершенствование тактики ведения поединка	8
26-29	Психофизическая подготовка	8
30-34	Развитие специальной выносливости.	10
35-36	Итоговый нормативный контроль	4
<i>Раздел 3.7 «Совершенствование специальной физической подготовки средствами дзюдо»</i>		
1-5	Развитие общей выносливости.	10
6-17	Изучение и совершенствование приемов на 3 КЮ зеленый пояс	24
18-23	Изучение и совершенствование приемов на 2 КЮ синий пояс	12
24-29	Изучение и совершенствование приемов на 1 КЮ коричневый пояс	12
30-34	Развитие специальной выносливости	10
35-36	Итоговый нормативный контроль	4
<i>Раздел 3.8. «Развитие физических качеств средствами общефизической подготовки»</i>		
1-5	Развитие общей выносливости.	10
6-7	Развитие аэробных возможностей.	4
8-9	Развитие координации движений средствами основной гимнастики.	4
10-12	Развитие гибкости средствами оздоровительной гимнастики.	6
13-15	Развитие силовых качеств, средствами аэробных упражнений с отягощением.	6
16-17	Развитие быстроты движения и быстроты реакции.	4
18-23	Калланетика. Развитие гибкости и силы мышц.	12
24-29	Пилатес. Развитие силы, баланса и координации.	12
30-34	Развитие общей выносливости.	10
35-36	Итоговый нормативный контроль	4
<i>Раздел 3.9 «Совершенствование психофизических качеств средствами дартса»</i>		
1-5	Развитие общей выносливости.	10
6	Совершенствование основ игры в дартс и навыков безопасного поведения на занятиях.	2
7-8	Совершенствование комплексной разминки игрока в дартс.	4
9-10	Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники изготовления.	4
11-12	Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники хватки дротика и прицеливания.	4
13-17	Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники броска.	10
18-20	Совершенствование техники игры в дартс. Совершенствование техники выполнения целостного броска.	6
21-24	Совершенствование техники разновидностей игры в дартс.	8
25-28	Совершенствование технико-тактических действий игрока в дартс.	8
29	Совершенствование инструкторско-судейских знаний, умений и навыков в дартсе.	2
30-34	Развитие общей выносливости.	10
35-36	Итоговый нормативный контроль	4

ИТОГО			300
10.3. План самостоятельной работы студентов			
№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость (акад. час)
Модуль 1. «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (основная группа)			
1	Тема 1.1.-1.4. Развитие общей выносливости.	Повышение физической подготовленности	4
2	Тема 1.5.-1.10. Развитие быстроты.	Повышение физической подготовленности	6
3	Тема 1.11.-1.16. Развитие ловкости.	Повышение физической подготовленности	6
4	Тема 1.17.-1.22. Развитие силовой выносливости.	Повышение физической подготовленности	6
5	Тема 1.23.-1.28. Развитие специальной выносливости.	Повышение физической подготовленности	6
Модуль 1 «Основные средства развития физических и психофизических качеств» » (специально медицинская группа)			
1	Тема 1.1.-1.4. Развитие общей выносливости.	Повышение физической подготовленности	4
2	Тема 1.5.-1.10. Развитие быстроты.	Повышение физической подготовленности	6
3	Тема 1.11.-1.16. Развитие ловкости.	Повышение физической подготовленности	6
4	Тема 1.17.-1.22. Развитие силовых качеств.	Повышение физической подготовленности	6
5	Тема 1.23.-1.28. Развитие общей выносливости.	Повышение физической подготовленности	6
Модуль 1. «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (группа освобожденных студентов)			
1	Тема 1.1.-1.4. Мат одиночному королю. Развитие памяти и оперативного мышления.	Повышение физической подготовленности	4
2	Тема 1.5.-1.10. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение. Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.	Повышение физической подготовленности	6
3	Тема 1.11.-1.16. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.	Повышение физической подготовленности	6
4	Тема 1.17.-1.22. Развитие игры в начале партии. Дебют. Развитие оперативного мышления, волевого управления поведением.	Повышение физической подготовленности	6
5	Тема 1.23.-1.28. Игровая практика. Развитие памяти тактического мышления.	Повышение физической подготовленности	6
ИТОГО			28

10.4 Методические указания для самостоятельной работы студентов.

1. Методические указания для самостоятельной подготовки к практическим занятиям по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» для студентов I, II, III курса, обучающихся по специальности «Фармация» / Т. Н. Калиновская, О.П. Черняк, И. Ю. Бондарчук [и др.] ; ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России. – Донецк : [б. и.], 2024. – 551 с. – Текст : электронный // Информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России : [сайт]. – URL: <http://distance.dnmu.ru>. – Дата публикации: 14.11.2024. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

а) Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]; Сибирский федеральный университет. – Электрон. текст. дан. (1 файл : 34 907 КБ). – Москва : Юрайт, 2014. – 425 с.: табл., рис. – Режим доступа: локал. компьютер. сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Загл. с титул. экрана. – Текст: электронный.

2. Физическая культура и спорт в ВУЗе: учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Электрон. текст. дан. (1 файл : 2732 КБ). – Москва; Берлин: Direct MEDIA, 2020. – 106с.: рис., табл. – Режим доступа: локал. компьютерная сеть. Библиотека ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Т. Н. Калиновская, Л. А. Годз, Т. А. Нескреба, В. С. Кучеренко ; Министерство здравоохранения ДНР, ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО. - Донецк : Кириенко С. Г., 2022. - 136 с. – Текст : непосредственный.

б) Дополнительная литература:

1. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: учебное пособие/ И.П. Волков. – Минск: РИПО, 2015. – 196 с.: схем., табл. – Режим доступа: локальная компьютерная сеть. Библиотека ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Загл. с титул. экрана. – Текст: электронный.

2. Герасимов, К. А. Физическая культура: баскетбол : учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: локальная компьютерная сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Заглавие с титульного экрана. – ISBN 978-5-7782-3332-4. – Текст : электронный.

3. Черкасова, И. В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 99 с. : ил. – Режим доступа: локальная компьютерная сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России.. – Заглавие с титульного экрана. – ISBN 978-5-4475-4902-2. – DOI 10.23681/344707. – Текст : электронный.

4. Прикладная физическая культура. Развитие специальной физической подготовки средствами традиционного каратэ-до : учебное пособие / Т. Н. Калиновская, В. С. Кучеренко, Л. А. Годз, Т. А., Нескреба ; Министерство здравоохранения ДНР, ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО. - Донецк : Кириенко С. Г., 2022. - 242 с. – Текст : непосредственный.

5. Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие/ Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 89 с. : табл., ил. – Режим доступа: локальная компьютерная сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Заглавие с титульного экрана. – Текст : электронный.

6. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с. : ил. – Режим доступа:

локальная компьютерная сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Заглавие с титульного экрана. – Текст : электронный.

7. Иконникова, О. Н. Теоретические и практические основы шахматной игры : учебно-методическое пособие / О. Н. Иконникова ; под ред. С. Г. Буланова ; Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова. – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 159 с. : ил. – Режим доступа: локальная компьютерная сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Заглавие с титульного экрана. – ISBN 978-5-87976-897-8. – Текст : электронный.

8. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Режим доступа: локальная компьютерная сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Заглавие с титульного экрана. – ISBN 978-5-4458-3074-0. – DOI 10.23681/210948. – Текст : электронный.

9. Ачкасов, Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с. – ISBN 978-5-9704-3659-2. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html> (дата обращения: 25.11.2024). – Режим доступа: по подписке.

10. Врачебный контроль в физической культуре / Ачкасов Е. Е. [и др.] – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 128 с. – ISBN 978-5-9704-4767-3. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970447673.html> (дата обращения: 25.11.2024). – Режим доступа: по подписке.

в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Электронный каталог WEB-ОРАС Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России <http://katalog.dnmu.ru>

2. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>

3. Научная электронная библиотека (НЭБ) eLibrary <http://elibrary.ru>

4. Информационно-образовательная среда ДонГМУ <http://distance.dnmu.ru>

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

- **игровой зал:** мячи набивные 3,5 кг. - 40 шт., мячи баскетбольные - 15 шт., щиты баскетбольные - 10 шт., баскетбольное табло - 1 шт., счетчик "24 сек" - 2шт.;

- **зал фитнес-аэробики:** степ-платформы Reebok - 8шт., степ-платформы деревянные - 26шт., фитнес мячи -10шт., кариматы - 25шт., маты гимнастические - 8шт., шведские стенки- 3шт., гимнастический станок - 1шт.;

- **зал атлетической гимнастики:** штанги не стандартные - 20шт., велотренажер - 1шт., штанги - 4шт., тренажеры - 17шт., мульти-фитне центр Кетлер - 1шт., гантели - 20шт., гири - 12шт., блины разного веса - 80шт.;

- **шахматный клуб:** столы на 2 доски каждый - 5шт., шахматы - 10 партий

- **физкультурно-оздоровительный комплекс:**

бадминтонные площадки - 4шт.: - стойки для бадминтона - 8шт., сетки для бадминтона - 4шт., ракетки бадминтонные - 20 шт., воланы - 50 шт.;

волейбольная площадка - 1 шт.: - стойки волейбольные - 2шт., сетка волейбольная - 1шт., мячи волейбольные - 12 шт.;

зона для настольного тенниса: - столы для настольного тенниса - 7шт., сетки для настольного тенниса - 10 шт., ракетки для настольного тенниса - 20шт., шарики для настольного тенниса - 30шт.;

зона для игры в дартс - 3 дорожки: - мишени - 2шт., дротики - 16шт.;

зона для борьбы: - борцовский ковер - 1шт.;

тренажерный зал: - штанги - 4шт., тренажеры - 17шт., гантели - 10шт., гири - 5шт., блины разного веса - 25шт.;

- **зал лечебной физической культуры:** маты гимнастические - 20шт., фитнес мячи - 5шт., шведские стенки - 3шт.

тренажерный зал: - штанги - 4шт., тренажеры - 17шт., гантели - 10шт., гири - 5шт., блины разного веса - 25шт.;

- **зал лечебной физической культуры:** маты гимнастические - 20шт., фитнес мячи - 5шт., шведские стенки - 3шт.;

- компьютер с подключением к сети «Интернет», зона Wi-Fi и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава РФ.