

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Повышение спортивного мастерства  
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

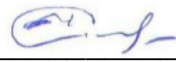
Паршина Н. А., старший преподаватель

Кокурин А. В., канд. пед. наук, доцент

Четайкина О. В., канд. пед. наук, доцент

Шиндина И. В., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 11  
от 15.05.2018 года

Зав. кафедрой  Четайкина О. В.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры, протокол № 1 от 29.08.2019 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности с целью результативного обеспечения профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- освоить технологии обучения двигательным действиям и развивать физические качества;
- освоить систему профессионально значимых двигательных действий и повышать уровень спортивных достижений;
- обучить методам и средствам спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- овладеть навыками планирования и учета учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и других учреждениях дополнительного образования;
- овладеть методами контроля за состоянием здоровья занимающихся, оценки их физического развития и физической подготовленности;
- научить совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;
- овладеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.

## **2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина ФТД.1 «Повышение спортивного мастерства» относится к факультативным дисциплинам.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3, 4 курсе, в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: наличие у студента компетенций, сформированных в процессе изучения предметов школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология», «Анатомия», дисциплин в области безопасности жизнедеятельности, психолого-педагогического, медико-биологического и физкультурно-спортивного блоков, предусмотренных программой подготовки студентов.

Освоение дисциплины ФТД.1 «Повышение спортивного мастерства» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.5 Спортивно-педагогический практикум;

Б1.В.ДВ.1 Элективные курсы по физической культуре;

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Повышение спортивного мастерства», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

### **3 Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

| <b><i>ОК-8. способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></b> |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8                                                                                                                                                       | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- принципы спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- методику подготовки спортсменов различной квалификации и на различных этапах подготовки;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>- составлять план-конспект учебно-тренировочного занятия направленного на развитие отдельно взятого физического действия;</li> <li>- продемонстрировать техническое действие в избранном виде спорта;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками проведения спортивно-массового мероприятия;</li> <li>- методикой пропаганды здорового образа жизни.</li> </ul> |

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

| <b><i>ПК-14. способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности тренерская деятельность</i></b> |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-14                                                                                                                                                                                                                                                                                            | способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— основные положения теории и методики избранного вида спорта;</li> <li>— основы цикличности подготовки спортсменов;</li> <li>— периодизацию спортивной тренировки;</li> </ul> |

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p> | <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе учебно-тренировочных занятий;</li> <li>– проводить учебно-тренировочное занятие с различными категориями занимающихся (возраст, уровень подготовки, состояние здоровья);</li> <li>– выполнять комплекс нормативов по физической и теоретической подготовке;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– техникой движений в избранном виде спорта, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</li> <li>– приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов в избранном виде спорта;</li> <li>– методикой судейства соревнований в избранном виде спорта.</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Общая трудоемкость | Общая трудоемкость | Контактная работа | Практические | Самостоятельная работа | Вид промежуточной аттестации |
|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------|------------------------|------------------------------|
| Период контроля    | Часы               | ЗЕТ                | Всего             |              | Всего                  | Зачет                        |
| Всего              | 216                | 6                  | 118               | 118          | 98                     |                              |
| Первый семестр     | 36                 | 1                  | 18                | 18           | 18                     |                              |
| Второй семестр     | 36                 | 1                  | 18                | 18           | 18                     | Зачет                        |
| Третий семестр     | 36                 | 1                  | 18                | 18           | 18                     |                              |
| Четвертый семестр  | 36                 | 1                  | 18                | 18           | 18                     | Зачет                        |
| Пятый семестр      | 36                 | 1                  | 18                | 18           | 18                     |                              |
| Седьмой семестр    | 36                 | 1                  | 28                | 28           | 8                      | Зачет                        |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание модулей дисциплины

##### **Модуль 1. Общая физическая подготовка в гимнастике:**

Сила. Гибкость. Выносливость. Прыгучесть. Ловкость.

##### **Модуль 2. Специальная физическая подготовка в гимнастике:**

СФП для мышц плечевого пояса и рук. СФП для мышц живота и передней поверхности бедер. СФП для мышц спины и задней поверхности бедер. СФП Прыгучесть.

##### **Модуль 3. Общая физическая подготовка в лыжном спорте:**

Воспитание общей выносливости. Развитие силы. Развитие скоростной выносливости. Развитие координационных способностей. Развитие скоростной

выносливости с акцентом на быстроту

#### **Модуль 4. Специальная физическая подготовка в лыжном спорте:**

Изучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений лыжника. Восстановление навыков скользящего шага и основных элементов техники передвижения. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов. Изучение и совершенствование техники переходов с хода на ход. Развитие скорости передвижения на лыжах.

#### **Модуль 5. Общая физическая подготовка в легкой атлетике:**

Особенности ОФП в ациклических видах легкой атлетики. Развитие специальной силы в ациклических видах легкой атлетики. Развитие прыгучести легкоатлета. Развитие специальной быстроты в ациклических видах легкой атлетики. Развитие общей выносливости легкоатлета. Развитие специальной выносливости легкоатлета. Развитие гибкости в ациклических видах легкой атлетики. Средства и методы развития ловкости.

#### **Модуль 6. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике:**

Техника выполнения прыжков в длину. Техника прыжка в высоту. Техника выполнения прыжка с шестом с разбега. Техника выполнения тройного прыжка с разбега. Техника метания снарядов. Техника метания диска. Техника толкания ядра.

#### **Модуль 7. Общая физическая подготовка в волейболе:**

Силовая подготовка. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

#### **Модуль 8. Специальная физическая подготовка в волейболе:**

Развитие специальной силы. Развитие прыгучести. Развитие специальной быстроты. Развитие специальной выносливости.

#### **Модуль 9. Общая физическая подготовка в баскетболе:**

Сила. Ловкость. Скоростные качества. Скоростно-силовые качества. Прыгучесть.

#### **Модуль 10. Специальная физическая подготовка в баскетболе:**

Быстрота. Ловкость. Взрывная сила. Специальная выносливость.

#### **Модуль 11. Общая физическая подготовка в футболе:**

Сила. Быстрота. Выносливость. Ловкость и гибкость.

#### **Модуль 12. Специальная физическая подготовка в футболе:**

Сила. Быстрота. Выносливость.

### **52 Содержание дисциплины: Практические (118 ч.)**

#### **Модуль 1. Общая физическая подготовка в гимнастике (10 ч.)**

Тема 1. Сила (2 ч.)

Упражнения для развития силы.

- подтягивание в висе лежа на н/ж или перекладине
- подтягивание в висе на высокой перекладине или В/ж;
- низкая перекладина: из виса стоя переворот в упор, толчком двух ног и силой;
- «отжимание» в упоре лежа (спина прямая);
- упражнения с резиновыми амортизаторами (амортизаторы закрепить за рейку или стенку, свободные концы намотать на кисти рук) из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине.
- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног.
- лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- в висе на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом;
- угол в висе на г/стенке (держат);
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке, коне и др.
- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);

- то же на г/скамейке, бревне стоя, поперек.

## Тема 2. Гибкость (2 ч.)

Упражнения для развития гибкости.

- рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- наклоны вперед (из любых положений);
- «мост»;
- полушпагаты и шпагаты;
- махи ногами;
- выкруты в плечевых суставах.

## Тема 3. Выносливость (2 ч.)

1. Бег слабой и умеренной интенсивности.
2. Бег в сочетании с упражнениями на дыхание.
3. Упражнения на выносливость из циклических видов спорта.
4. Упражнения на растягивание в сочетании с беговыми упражнениями.
5. Бег умеренной интенсивности с ускорениями.

## Тема 4. Прыгучесть (2 ч.)

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.
  2. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.
  3. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.
- Серия прыжков на мягкой опоре.
4. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.
  5. Выпрыгивание из приседа
  6. Приседания с партнером на плечах.

## Тема 5. Ловкость (2 ч.)

Примерные упражнения для развития ловкости

1. Акробатические прыжки, кувырки, перевороты, перекаты.
2. Попеременные прыжки с ноги на ногу
3. Прыжки из стороны в сторону
4. Ласточка
5. Отжимания с хлопком
6. «Колесо».
7. Стойка на руках.
8. Ходьба на руках.

## **Модуль 2. Специальная физическая подготовка в гимнастике (8 ч.)**

Тема 6. СФП для мышц плечевого пояса и рук (2 ч.) Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимания в упоре лежа с отягощением (2 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на брусках, гимнастической скамейке, стоялках;
3. В упоре на параллельных брусьях – сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;
4. Лазание по канату без помощи ног. То же в висе углом;
5. Из вися на в/ж – переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта,

руки к плечам

– выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.

7. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу – поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх – опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу – дугами вперед руки вверх.

#### Тема 7. СФП для мышц живота и передней поверхности бедер. (2 ч.)

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер.

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки вверх (с отягощением) – поднимание туловища на 15-20 градусов выше горизонтали;

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений – с удержанием горизонтального положения (10, 15 с. и более), с отягощением (1,5-2 кг);

4. Из вися угла на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;

5. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками – поднимание ног на 15-20 гр. выше горизонтали;

6. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время.

7. Лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной «складки»;

8. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15- 20 гр. – перекаты боком вправо-влево;

9. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди;

10. Вис прогнувшись на н/ж;

11. Из вися на кольцах махом-силой с прямым телом – вис прогнувшись;

12. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

#### Тема 8. СФП для мышц спины и задней поверхности бедер (2 ч.)

1. Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки вверх – поднимание туловища до горизонтали с отягощением (1,5-2 кг);

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении с отягощением;

3. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (10, 15 с. и более);

4. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально натянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

5. На н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;

6. То же ногами из вися сзади;

7. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж.

#### Тема 9. СФП Прыгучесть (2 ч.)

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух с отягощением до 2 кг.

2. Многоскоки на одной ноге через скамейку с продвижением вперед;

3. То же со сменой ног;

4. Прыжки с места на возвышение с отскоком вверх, с отягощением;

5. То же через препятствие 50 см. вперед-назад;

6 «Пистолет» с отягощением;

7. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой с отягощением;

8. Прыжки со скакалкой с отягощением.

Упражнения для развития специальной прыгучести (на акробатической дорожке)

1. Подскоки на носках на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая, с отягощением 24 м.;
2. То же с продвижением назад;
3. С 2-3 шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе 150 см;
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения 30 см. с отскоком на возвышение 50 см., приход с прямыми ногами и прямым телом;
6. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах – поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

### ***Модуль 3. Общая физическая подготовка в лыжном спорте (10 ч.)***

Тема 10. Воспитание общей выносливости (2 ч.)

1. Бег слабой и умеренной интенсивности.
2. Общеразвивающие и имитационные упражнения, выполняемые на месте и в движении.
3. Бег по равнине со слабой интенсивностью. Метод равномерный.
4. Бег в сочетании с упражнениями на дыхание.
5. Упражнения на выносливость из циклических видов спорта.
6. Упражнения на растягивание в сочетании с беговыми упражнениями.
7. Бег умеренной интенсивности с ускорениями.
8. Бег по пересеченной местности со слабой интенсивностью. Метод равномерный.
9. Равномерная тренировка 3-5 км по слабопересеченному рельефу с умеренной интенсивностью.
10. Передвижение на отрезках от 2,5 до 3 км. Интенсивность умеренная. Метод переменный.

Тема 11. Развитие силы (2 ч.)

1. Упражнения с резиновыми амортизаторами.
2. Упражнения на силу из циклических видов спорта.
3. Упражнения на силу с набивными мячами, утяжелителями, штангой.

Тема 12. Развитие скоростной выносливости (2 ч.)

1. Чередование ходьбы и бега со слабой и умеренной интенсивностью.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами.
3. Легкий бег в сочетании с беговыми упражнениями.
4. Бег и имитация попеременного 2-шажного хода с палками на подъемах различной крутизны.
5. Имитация попеременного 2-шажного хода с палками в подъем 6-9°, длиной до 100-150 м.
6. Передвижение на лыжах. Интенсивность слабая, умеренная, оптимальная и сильная. Метод переменный.

Тема 13. Развитие координационных способностей (2 ч.)

1. Многоскоки и различные прыжки в длину, глубину, высоту.
2. Имитация попеременных ходов с палками на подъеме 6-8° длиной до 100-150 м с акцентом на технику выполнения.
3. Ходьба, бег и имитация лыжных ходов. Интенсивность слабая и умеренная.
4. Бег с различными поворотами в движении и со сменой направления.
5. Общеразвивающие упражнения с акцентом на координацию движений.

6. Бег слабой и средней интенсивности со сменой направления.
7. Бег сильной интенсивности на отрезках 400-500 м с 4-5 ускорениями. Отдых между отрезками 1 мин 30 сек-40 сек.

Тема 14. Развитие скоростной выносливости с акцентом на быстроту¶ (2 ч.)

1. Бег и спортивная ходьба умеренной интенсивности с ускорениями 250-300 м сильной интенсивности.
2. Общеразвивающие упражнения, упражнения на силу с включением отдельных упражнений, имитирующих лыжные ходы.
3. Имитация попеременного 2-хшажного хода в подъем крутизной 4-6°, длиной 200-250 м. Отдых в виде легкого бега с горы.  
Метод повторный.
4. Бег сильной интенсивности на отрезках 400, 300, 200, 100 м. Отдых между отрезками 1 мин 30 сек - 1 мин 40 сек и 8-10 мин после выполнения серии. Метод повторный.
5. Встречные эстафеты на кругах 80-100 м.
6. Бег сильной интенсивности на отрезках 300, 200 и 100 м с отдыхом 1 мин 30 сек - 1 мин 40 сек. После серии отдых - 6-8 мин. Метод повторный.

**Модуль 4. Специальная физическая подготовка в лыжном спорте (8 ч.)**

Тема 15. Изучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений лыжника. Восстановление навыков скользящего шага и основных элементов техники передвижения¶ (2 ч.)

1. Упражнения, имитирующие попеременные и одновременные, коньковые ходы в движении.
2. Бег с имитацией лыжных ходов слабой, умеренной и оптимальной интенсивности. Метод переменный.
3. Подготовительные имитационные упражнения: посадка, смена положения посадки, движение рук, отталкивание.
4. На местности бег со слабой и умеренной интенсивностью. Во время бега - 4-5 ускорений (до 1,5-2 мин) оптимальной интенсивности. Метод переменный.
5. Специальные упражнения, имитирующие коньковые лыжные ходы.
6. Передвижение на лыжероллерах слабой и умеренной интенсивности, меняя скорость бега в процессе выполнения упражнения.
7. Передвижение на лыжероллерах с умеренной имитационной интенсивностью. Ускорения с оптимальной интенсивностью, с постепенным доведением ее до сильной на отрезках 1,5-2 км.  
Метод переменный.
8. Имитационные упражнения на месте и в движении на равнине и в подъем, с палками и без палок.
9. Скольжение на лыжах без палок.
10. Подъемы с использованием скольжения.
11. Прохождение по учебной лыжне длиной 1,5-2 км с тщательным выполнением техники попеременного 2-хшажного хода и ее разбор.
12. Скольжение на лыжах с палками.
13. Воспроизведение техники попеременного 2-хшажного хода.
14. Подъем с использованием скольжения и стойка спуска.
15. Воспроизведение техники коньковых ходов.
16. Передвижение по учебной лыжне с выполнением техники попеременного 2-хшажного хода.

Тема 16. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов¶ (2 ч.)

1. Передвижение попеременным 2-хшажным ходом.
2. Передвижение одновременным одношажным ходом (двумя вариантами).
3. Прохождение в заданном направлении 3-5 км изученными лыжными ходами.

Интенсивность слабая.

4. Скольжение без палок с обращением внимания на подседание, пережат и отталкивание.

5. Совершенствование техники попеременного 2-хшажного хода.
6. Воспроизведение техники одновременного бесшажного хода.
7. Переменная тренировка на лыжах и использованием изученных лыжных ходов.
8. Скольжение без палок с мягким прохождением неровностей.
9. Прохождение круга попеременным 2-хшажным и одновременным бесшажным ходами с мягким преодолением неровностей на равнине. Равномерная тренировка.

10. Передвижение умеренной интенсивности по разнообразной лыжне 5-10 км с правильным использованием элементов техники ходов.

11. Выявление недостатков при передвижении с оптимальной скоростью.
12. Выполнение специальных упражнений на лыжах (индивидуально для каждого).
13. Передвижение различными ходами с оптимальной интенсивностью, используя переходы с одного способа на другой.

14. Равномерная тренировка: 3-5 км с умеренной интенсивностью по слабопересеченной местности.

Тема 17. Изучение и совершенствование техники переходов с хода на ход¶ (2 ч.)

1. Устранение индивидуальных недостатков в технике переходов с одного лыжного хода на другой.

2. Прохождение учебной лыжни по заданию со сменой ходов в местах, указанных преподавателем.

3. Прохождение поворотов и неровностей на равнинных участках трасс.

4. Переменная тренировка на длинных отрезках: 2-3 км с оптимальной интенсивностью, 1-2 км – с умеренной.

Тема 18. Развитие скорости передвижения на лыжах¶ (2 ч.)

1. Бег низкой и слабой интенсивности на равнинной местности.

2. Передвижение на лыжах. Интенсивность слабая, умеренная и оптимальная. Чередование отрезков в 600-1000 м, проходимых с различной интенсивностью. Метод переменный.

3. Бег на лыжах и кросс слабой и умеренной интенсивности на равнинной и пересеченной местности.

4. Повторная тренировка: прохождение круга: подъем - с сильной интенсивностью, равнина, после подъема 200 м - с оптимальной интенсивностью, остальные участки - со слабой интенсивностью.

5. Повторная тренировка: подъем 600 м с сильной интенсивностью, после подъема – 200 м по равнине с оптимальной интенсивностью: 500 м – с оптимальной интенсивностью, применяя переменные, одновременные и коньковые ходы, остальные участки со слабой интенсивностью.

**Модуль 5. Общая физическая подготовка в легкой атлетике (10 ч.)**

Тема 19. Особенности ОФП в ациклических видах легкой атлетики Развитие специальной силы в ациклических видах легкой атлетики (2 ч.)

Воздействие общей физической подготовки на общее развитие двигательных качеств, наиболее значимых для ациклических видов легкой атлетики. Подбор упражнений с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации.

Развитие специальной силы посредством упражнений, по характеру и структуре возможно более сходных с избранным видом легкой атлетики, с частью его или элементом.

Использование для развития общей силы разнообразных по координации и усилиям упражнений.

Легкоатлетические упражнения с отягощением: метание более тяжелых снарядов, прыжковые упражнения с мешком песка на плечах, бег, прыжки и другие упражнения с тяжелым поясом или жилетом, с манжетами на голених и предплечьях, в утяжеленной обуви. В таких упражнениях структура движений изменяется мало и сила развивается в условиях, наиболее приближенных к тем, которые необходимы атлету.

Применение упражнений для развития силы в большей мере в подготовительном периоде тренировки и в меньшей – в соревновательном.

Включение основных упражнений для развития силы, требующих больших напряжений, в тренировочные занятия 3 раза в неделю, а упражнения с меньшей нагрузкой – в каждое занятие. Кроме того, отдельные упражнения для развития силы следует выполнять ежедневно дома.

Тема 21. Развитие прыгучести легкоатлета Развитие специальной быстроты в ациклических видах легкой атлетики (2 ч.)

Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.
2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.
3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.
4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.
5. Серия прыжков на мягкой опоре.
6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования.
7. Приседания с отягощениями.
8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального).
9. Приседания с партнером на плечах.
10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.
12. Выпрыгивание из приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты легкоатлетов в ациклических видах легкой атлетики. Продолжительность одного повторного упражнения, интенсивность выполнения, интервал отдыха между повторениями, число повторений. Параметры физической нагрузки. Развитие специальной быстроты в специально–подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

Формы проявления быстроты в легкой атлетике:

- а) способность к быстрому реагированию;
- б) способность к быстрому началу движений;
- в) способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;
- г) способность к скорости перемещений.

Тема 23. Развитие общей выносливости легкоатлета (2 ч.)

Применение упражнений, направленных на развитие общей выносливости:

1. Бег слабой и умеренной интенсивности.

2. Общеразвивающие и имитационные упражнения, выполняемые на месте и в движении.
3. Бег по равнине со слабой интенсивностью. Метод равномерный.
4. Бег в сочетании с упражнениями на дыхание.
5. Упражнения на выносливость из ациклических видов спорта.
6. Упражнения на растягивание в сочетании с беговыми упражнениями.
7. Бег умеренной интенсивности с ускорениями.
8. Бег по пересеченной местности со слабой интенсивностью. Метод равномерный.
9. Равномерная тренировка 3-5 км по слабопересеченному рельефу умеренной интенсивностью.
10. Передвижение на отрезках от 2,5 до 3 км. Интенсивность умеренная. Метод переменный.

#### Тема 24. Развитие специальной выносливости легкоатлета (2 ч.)

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. То же, что и первое, но с падением на линиях.
3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4).
4. Имитация нападающего удара.
5. Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь- живот (бедро-спину).

6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с.

7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).

8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).

9. Серии падений, между падениями – перемещения.

Использование упражнений для развития скоростной выносливости в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Использование прыжковых упражнений с отягощением для развития прыжковой выносливости.

#### Тема 25. Развитие гибкости в ациклических видах легкой атлетики Средства и методы развития ловкости (2 ч.)

Примерные упражнения для развития гибкости

1. Наклоны вперед, в стороны, назад.
2. Пружинящие выпады вперед и в стороны.
3. Круговые движения тазом.
4. Махи руками и ногами с небольшими отягощениями.
5. Имитация различных упражнений с большой амплитудой движения.

Использование упражнений с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растягивание), выполняемые пружинисто и небольшими сериями; амплитуда движений увеличивается от серии к серии, на развитие гибкости.

Способы развития специальной ловкости при помощи упражнений, близких по характеру к двигательной структуре избранного вида легкой атлетики (ациклические виды).

Изменение условий выполнения упражнения уменьшением и увеличением веса снаряда с целью пристраивания движения.

Применение прыжков, метания, бега, выполняемых под различным углом к направлению ветра.

#### **Модуль 6. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике (8 ч.)**

##### Тема 27. Техника выполнения прыжков в длину (2 ч.)

Техника выполнения прыжков в длину с разбега: фаза разгона, фаза полета, фаза приземления.

### Тема 30. Техника выполнения тройного прыжка с разбега (2 ч.)

Три стиля выполнения тройного прыжка с разбега: «вертикальный», «загребаящий» и «беговой».

«Вертикальный» стиль характеризуется сильным подтягиванием голени к бедру в полетной фазе и постановкой толчковой ноги по вертикали движением сверху-вниз навстречу дорожке. Это обычно скоростные и скоростно-силовые прыгуны.

«Загребаящий» стиль – относительно высокий замах бедра с последующим выпрямлением ноги в колене и активная постановка загребаящим движением прямой ноги при отталкивании.

«Беговой» стиль – разноименная работа рук, быстрое продвижение по прыжку. Нога ставится на отталкивание беговым движением, туловище наклонено вперед, основным является сохранение скорости к третьему отталкиванию, что приводит к увеличению последней части – «прыжку».

Зависимость дальности в тройном прыжке от:

- горизонтальной скорости разбега; оптимальных углов вылета во всех трех отталкиваниях;
- максимального снижения потери горизонтальной скорости в трех отталкиваниях на протяжении всего прыжка.

Деление техники тройного прыжка на следующие части: разбег – первое отталкивание – «скачок» – второе отталкивание – «шаг» – третье отталкивание – «прыжок» – приземление.

### Тема 31. Техника метания снарядов (2 ч.)

К метанию гранаты и мяча с места следует приступать после того, как у занимающихся отработаны и закреплены мышечные движения грудью вперед и хлестообразные движения метаемой руки при хорошей опоре на ногах. Эти ощущения создаются при помощи следующих упражнений:

- имитация заключительного усилия при метании снаряда, стоя левым боком в сторону метания, левая нога находится впереди, держась правой рукой за резиновый жгут (ленту, эспандер), закреплённый на уровне плеча за гимнастическую стенку;
- метания малого мяча (набивного мяча) в стену из исходного положения, сидя на гимнастической скамейке: двумя руками; одной рукой с предварительным поворотом туловища вправо;
- имитация финального усилия с помощью партнера (преподавателя), стоя левым боком в сторону метания, левая нога стоит впереди, стопа повернута носком внутрь под углом 45°, правая нога находится в согнутом положении.

Техника метания копья, гранаты, мяча.

### Тема 33. Техника толкания ядра (2 ч.)

Техника выполнения толкания ядра, требующая от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости.

Современные правила соревнований толкания ядра:

Бросок выполняется атлетами из круга, диаметр которого составляет 213,5 см. Вес ядра составляет 7,26 кг для мужчин, а для женщин – 4 кг.

Снаряд тоже должен соответствовать заданным характеристикам: шероховатость не должна превышать 7-й класс, для мужчин диаметр составляет 120–130 мм, для женщин – 100–110 мм.

Всего участникам даётся 6 попыток, но в случае, когда их количество больше 8 человек, уже после 3 попыток выбирают лучших, которые и продолжают бороться между

собой за звание победителя.

Фиксация спортивного атрибута производится в области шеи или подбородка, отводить его за линию плеч категорически запрещено.

Толкание ядра с места осуществляется одной рукой, запрещается использование бинтов и перчаток. Не допускается также во время метания выходить за пределы круга.

### ***Модуль 7. Общая физическая подготовка в волейболе (10 ч.)***

Тема 43. Силовая подготовка (2 ч.) Примерные упражнения для развития силы

1. Жим штанги весом 20-35 кг.
2. Рывок штанги весом 15-20 кг.
3. Наклоны со штангой весом 15-20 кг.
4. Приседания со штангой весом 30-50 кг.
5. Метание (толкание) тяжести (набивных мячей).
6. Упражнения с гирей, гантелями, блинами от штанги (наклоны, рывки, вращательные движения).
7. Отжимания на пальцах в упоре лежа.
8. Отталкивание от опоры руками и ногами из положения в упоре лежа.
9. Передвижения на руках из упора лежа (без помощи ног) по кругу.
10. Передвижения в упоре сидя (руки сзади), перебирая руками, ногами.
11. Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах).
12. Переноска партнера шагом, бегом.
13. Приседания с партнером на плечах.
14. Упражнения с сопротивлением – удержание рук из различных исходных положений
14. Перетягивание, наклоны, борьба.
15. Имитация нападающих ударов в тренировочном жилете.
16. Метание камней, сохраняя структуру нападающего удара.
17. Броски набивных мячей (1-3 кг) через сетку.

Сила – способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. Проявление качества силы зависит от ряда факторов:

- 1) физиологического поперечника мышц;
- 2) общего состояния центральной нервной системы;
- 3) скорости химических изменений в мышечной ткани;
- 4) волевого усилия;
- 5) степени утомления мышц.

Средствами развития силы являются упражнения, выполнение которых тесно связано с преодолением сопротивлений. В качестве сопротивления могут быть использованы:

- 1) внешние отягощения (гантели, штанга, мешок с песком и т. д.);
- 2) сопротивление других предметов (эспандера, резины);
- 3) вес собственного тела и его частей (подтягивание, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т. д.);
- 4) сопротивление партнера.

Тема 44. Развитие быстроты (2 ч.) Примерные упражнения для развития быстроты

1. Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений.
2. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения.
3. Рывки с мгновенной остановкой и резким изменением направлений движения.
4. Быстрое перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку и в зоны нападения.
5. Быстрое перемещение к сетке с выполнением бросков теннисными мячами.

6. Быстрое переключение от одних действий к другим, различным по характеру.

#### Тема 45. Развитие выносливости (2 ч.)

1. Проведение игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий.
2. Проведение игр на время.
3. Во время пауз между партиями в игре (в течении 5-10 мин.) выполнять интенсивные физические упражнения – прыжки, рывки, игра в баскетбол и т. д.
4. Начать игру в быстром темпе и также заканчивать ее, несмотря на сильное утомление.

#### Тема 46. Развитие ловкости (2 ч.) Примерные упражнения для развития ловкости

1. Спортивные и подвижные игры.
2. Эстафеты, эстафеты с передачами мяча в движении (передачи снизу, сверху).
3. Акробатические прыжки, кувырки, падения, перевороты, перекаты.
4. Приземление на руки из положения стоя.
5. Приземление на руки из положения стоя спиной вперед с поворотом.
6. Приземление на руки, плечо, спину после передвижения вперед.
7. «Колесо».

#### Тема 47. Развитие гибкости (2 ч.) Примерные упражнения для развития гибкости

1. Наклоны вперед, в стороны, назад. Эти упражнения можно выполнять с партнером.
2. Пружинящие выпады вперед и в стороны.
3. Круговые движения тазом.
4. Махи руками и ногами с небольшими отягощениями.
5. Имитация различных упражнений с большой амплитудой движения.

### **Модуль 8. Специальная физическая подготовка в волейболе (8 ч.)**

#### Тема 48. Развитие специальной силы (2 ч.)

Примерные упражнения для развития специальной силы

1. Упражнения для развития силы мышц кистей:
  - а) круговые движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках;
  - б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);
  - в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг);
2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:
  - а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость;
  - б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером;
  - в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором;
3. Упражнения для развития силы мышц туловища:
  - а) вращательные движения туловища с отягощением;
  - б) поднятие туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой);
  - в) поднятие туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

#### Тема 49. Развитие прыгучести (2 ч.)

Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.
2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.
3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.
4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.
5. Серия прыжков на мягкой опоре.
6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования.
7. Приседания с отягощениями.
8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального).
9. Приседания с партнером на плечах.
10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.
12. Выпрыгивание из приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

#### Тема 50. Развитие специальной быстроты (2 ч.)

##### Примерные упражнения для развития специальной быстроты

1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.
2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.
3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.
4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.
5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).

Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 30 с, число повторений – 4-10 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально – подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

#### Тема 51. Развитие специальной выносливости (2 ч.)

##### Примерные упражнения для развития скоростной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. То же, что и первое, но с падением на линиях.
3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4).
4. Имитация нападающего удара.
5. Имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь- живот (бедро-спину).
6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с.
7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).
8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).
9. Серии падений, между падениями – перемещения.
10. Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 1-4 мин.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости

1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг) – 1-1,5 мин.
2. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для женщин) – 1 мин.
3. Имитация блокирования – 1 мин.
4. Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5-2 мин.
5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 мин.

Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 20-30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха – 1-3 мин., количество повторений – 4-10 раз.

### ***Модуль 9. Общая физическая подготовка в баскетболе (10 ч.)***

#### **Тема 52. Сила (2 ч.)**

1. Подбрасывание и ловля набивного мяча на высоту до 2-2,5 м. поочередно каждой рукой.
2. Поднимание ног на шведской стенке.
3. Отжимание от пола.
4. Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями
5. Ходьба и бег на руках в упоре лежа с удержанием ног партнером
6. Отжимания на параллельных брусьях
7. Подтягивание на перекладине узким и широким хватом.
8. Удержание ног в углу на параллельных брусьях
9. Передвижение в баскетбольной стойке: вперед, в сторону и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закреплённого одним концом у игрока на поясе, а другим – на шведской стенке. Упражнение выполняется на время: 45-60 сек.
10. Сжатие кистью теннисного мяча

#### **Тема 53. Ловкость (2 ч.)**

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Падение вперед и быстрое вставание.
4. Гимнастическое колесо влево и вправо.
5. Стойка на голове с опорой у стены.
6. Стойка на руках.
7. Ходьба на руках.

#### **Тема 54. Скоростные качества (2 ч.)**

1. Приседания, выпрыгивания с утяжелителями на одной или двух ногах.
2. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию,
3. То же с ведением одного и двух мячей.
4. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
5. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.
6. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию.

7. То же с ведением одного и двух мячей.
8. Бег с выносом прямых ног вперёд (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию.
9. То же с одним и двумя мячами.
10. Рывок на 15-30-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
11. Бег с ускорением с высокого старта с передачей мяча с руки на руку.
12. Передачи мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперёд, другой – спиной.
13. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция – до 50 м.
14. Максимально быстрый подъём и спуск по лестнице с учётом частоты движений.
15. Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция – от 30 до 50 м.
16. Командная эстафета с ведением мяча по стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения. Состав команды – 5-10 чел.
17. Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с броском мяча в корзину. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух-трёх игроков.

#### Тема 55. Скоростно-силовые качества. Прыгучесть. (4 ч.)

1. Прыжки на одной и двух ногах.
2. То же с ведением мяча.
3. Прыжки с уступающее-преодолевающим воздействием: запрыгивание на горку матов и спрыгивание на пол.
4. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперёд-назад, лицом, боком.
5. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин.
6. Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.
7. Подъём на носках на шведской стенке.
8. Подъём на носках на правой, левой до отказа на шведской стенке.
9. Прыжки из приседа
10. «Стэп» - частое передвижение ногами на месте, выполняется на носках, По сигналам преподавателя выполняются повороты влево, вправо, кругом. Поворот выполняется быстро и возвращение в исходное положение.

#### **Модуль 10. Специальная физическая подготовка в баскетболе (8 ч.)**

##### Тема 56. Быстрота (2 ч.)

1. Ведение одного-двух мячей.
2. Передачи двух-трёх мячей у стены на время – 30-40 секунд.
3. Отбивание или ловля двух-трёх теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
4. Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.
5. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
6. Два игрока, лёжа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
7. То же, но в положении сидя.
8. Ведение трёх мячей на время – 30 сек.

9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30 – 40 сек. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
10. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей на время – до 30 сек.

#### Тема 57. Ловкость (2 ч.)

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперёд с мячом в руках с последующим рывком.
3. Ходьба на руках с прокатом мяча перед собой. Партнёр поддерживает ноги.
4. Командная эстафета в беге на руках с прокатом мяча перед собой. Длина этапа до 30 м.
5. Передача мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперёд с мячом в руках и бросок по кольцу.
7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
8. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперёд, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.
9. Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.
10. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдаёт мяч.
11. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.
12. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами мяча в стену.
13. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу преподавателя они выполняют кувырок вперёд и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.
14. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу преподавателя первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперёд.

#### Тема 58. Взрывная сила (2 ч.)

1. Толкание набивного мяча ногами из положения сидя, лёжа. Соревнование на дальность.
2. Передача набивного мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.
3. Выталкивание партнёра из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
4. То же - с ведением мяча; то же – с двумя мячами.
5. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.
6. Передачи набивного мяча в парах или тройках. Игроки располагаются 1,5 м друг от друга и передают набивной мяч.

#### Тема 59. Специальная выносливость (2 ч.)

1. Скоростное челночное ведение 1-2 мячей в парах:  
а) от лицевой линии до штрафной и обратно;

- б) до центра и обратно;
- в) до противоположной штрафной и обратно;
- г) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Передача и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой линии, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему и баскетболист становится в конец колонны.

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный угол площадки и начинают упражнение сначала.

5. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

### ***Модуль 11. Общая физическая подготовка в футболе (14 ч.)***

Тема 60. Сила (4 ч.)

Приседания с партнером на плечах.

Подскоки из различных исходных положений со штангой.

Метание и ловля тяжелых снарядов.

Подтягивание на перекладине, лазанье по канату.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Поднимание прямых ног вперед из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах.

Тема 61. Быстрота (4 ч.)

Стартовые ускорения из различных исходных положений,

Семенящий бег, повторный бег с места и с ходу (по 30–40 м, быстро), бег под уклон.

Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.

Встречные эстафеты, подвижные игры «Пятнашки».

Бег вверх и вниз по ступенькам лестницы.

Тема 62. Выносливость (4 ч.)

Кроссы умеренной и переменной интенсивности, эстафеты с бегом, прыжками, элементами акробатики.

Чередование подвижных игр, прыжков со скакалкой с кроссом умеренной интенсивности и ускорениями.

Баскетбол, гандбол.

Тема 63. Ловкость и гибкость (2 ч.)

Ловкость.

Простейшие элементы акробатики и гимнастики (кувырки, перевороты, подъемы и перевороты на перекладине, брусьях, кольцах, прыжки и т. д.).

Упражнения с гимнастическими снарядами.

Легкоатлетические прыжки в длину, высоту, барьерный бег.

Баскетбол, гандбол, волейбол, подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки».

Гибкость.

Покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинящие наклоны вперед, в стороны, назад (амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений).

«Мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера).

Наклоны назад из положения стоя на коленях.

## ***Модуль 12. Специальная физическая подготовка в футболе (14 ч.)***

Тема 64. Сила (8 ч.)

Удары по мячу на дальность.

То же по утяжеленному мячу.

Броски набивного мяча.

Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.

Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбега (с отягощениями).

Тема 65. Быстрота (4 ч.)

Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом.

Вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2–3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч.

Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки» футбольным мячом (ногами).

Тема 66. Выносливость (2 ч.)

Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 55–65 мин.

Двусторонняя игра с делением ее на 4–6 периодов. Паузы между периодами постепенно сокращаются.

Сильные удары по мячу ногами в течение 25–40 мин. Паузы между ударами 15–25 сек.

Игровое упражнение «Борьба за мяч» (игра в «квадрате», трое на трое, четверо на четверо и т. д.).

## ***6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)***

### ***6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы***

#### ***Первый семестр (18 ч.)***

### ***Модуль 1. Общая физическая подготовка в гимнастике (14 ч.)***

Вид СРС: \*Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Гимнастика как средство оздоровления и рекреации населения.
2. Спортивные виды гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
4. История развития гимнастики в России с начала XX века и до настоящего времени.
5. Методические особенности гимнастических упражнений.
6. Упражнения на видах мужского гимнастического многоборья.
7. Упражнения на видах женского гимнастического многоборья.
8. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям.
9. Обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой.
10. Развитие скоростных качеств посредством гимнастических упражнений

11. Развитие выносливости средствами гимнастических упражнений
12. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
13. Использование гимнастических упражнений для развития ловкости.
14. Развитие быстроты посредством гимнастических упражнений.
15. Структура учебно-тренировочного процесса по гимнастике.

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия по гимнастике в группе начальной подготовки.

## ***Модуль 2. Специальная физическая подготовка в гимнастике (4 ч.)***

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

Тестирование по теме «Специальная физическая подготовка в гимнастике»

## ***Второй семестр (18 ч.)***

### ***Модуль 3. Общая физическая подготовка в лыжном спорте (10 ч.)***

Вид СРС: \*Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Дидактические принципы обучения при обучении в лыжном спорте.
2. Методы обучения в лыжном спорте.
3. Этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.
4. Методика начального обучения передвижению на лыжах.
5. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
6. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
7. Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).
8. Методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).
9. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
10. Методика обучения подъемам в гору (полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом).
11. Методика обучения спускам с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой).
12. Методика обучения поворотам при спусках с гор (переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах).
13. Методика обучения торможениям («плугом», упором, боковым соскальзыванием).

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

1. Проанализировать состояние лыжного спорта в стране за прошедший год (анализ выступления сильнейших лыжников страны за прошедший год).
2. Определить связь и взаимообусловленность движений: темп, ритм, длина цикла, скорость движения отдельных частей тела.
3. Законспектировать в тетрадь принципы и методы обучения.
4. Записать в тетрадь основные ошибки в технике классических лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной вариант) ходов).
5. Записать в тетрадь основные ошибки при выполнении всех способов подъемов в гору.
6. Записать в тетрадь основные ошибки при преодолении спусков в различных стойках.
7. Записать в тетрадь основные ошибки при выполнении поворотов.
8. Записать в тетрадь основные ошибки при выполнении торможений.
9. Записать в тетрадь игры на лыжах, способствующие овладению навыками в технике передвижения на лыжах.

#### ***Модуль 4. Специальная физическая подготовка в лыжном спорте (8 ч.)***

Вид СРС: \*Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Проведение занятий по лыжной подготовке с учащимися в разновозрастных группах сельской школы
  2. Техника полуконькового хода.
  3. Техника конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).
  4. Техника одновременного двушажного конькового хода.
  5. Техника одновременного одношажного конькового хода.
  6. Техника попеременного конькового хода.
  7. Выбор и подготовка трасс для соревнований по лыжным гонкам
  8. Дидактические принципы обучения при обучении в лыжном спорте.
  9. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
- Подготовка и организация соревнований по лыжному спорту.

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

1. Определить место лыжной подготовки в программе физического воспитания.
2. Проанализировать условия проведения занятий по лыжной подготовке.
3. Законспектировать в тетрадь игры на лыжах для учащихся младших классов для овладения навыками в технике передвижения на лыжах.
4. Законспектировать в тетрадь игры для развития физических качеств для школьников среднего и старшего возраста.
5. Определить значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом.
6. Записать в тетрадь классификацию соревнований.
7. Составить конспект урока по лыжной подготовке для учащихся начальных и средних классов.
8. Составить и записать в тетрадь календарь спортивно-массовых мероприятий, положение о проведении соревнований в школе.

#### ***Третий семестр (18 ч.)***

#### ***Модуль 5. Общая физическая подготовка в легкой атлетике (27 ч.)***

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

Презентации на темы: «Принципы обучения легкоатлетическим упражнениям», «Методы обучения легкоатлетическим упражнениям», «Принципы воспитания физических качеств на занятиях легкой атлетикой», «Представительство видов легкой атлетики в Единой Всероссийской Спортивной Классификации».

Ведение дневника самоконтроля при занятиях легкой атлетикой.

#### ***Модуль 6. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике (27 ч.)***

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к сдаче спортивных нормативов по циклическим видам легкой атлетики.

#### ***Четвертый семестр (18 ч.)***

#### ***Модуль 7. Общая физическая подготовка в волейболе (14 ч.)***

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.
2. История развития волейбола в России.
3. Характеристика техники игры в волейбол.
4. Характеристика тактики игры в волейбол.

5. Состав команды в волейболе.
6. Правила игры в волейбол.
7. Физическая подготовка спортсменов в волейболе.
8. Интеграция изучения технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность
9. Организация и проведение соревнований различного масштаба.
10. Права и обязанности судей и игроков

#### ***Модуль 8. Специальная физическая подготовка в волейболе (4 ч.)***

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу для группы начальной подготовки.

#### ***Пятый семестр (18 ч.)***

#### ***Модуль 9. Общая физическая подготовка в баскетболе (10 ч.)***

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

1. Баскетбол как средство физического воспитания детей и молодежи.
2. Основные технические приемы и тактические действия.
3. Классификация техники и тактики игры.
4. Физические качества баскетболиста.
5. Соревновательная деятельность баскетболистов.
6. Передвижение баскетболистов в нападении
7. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.
8. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.
9. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди при встречном движении.
10. Техника ловли и передачи мяча двумя руками при поступательном движении.
11. Техника ловли и передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.
12. Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча.
13. Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу и сбоку.
14. Техника ведения мяча с высоким отскоком.
15. Техника ведения мяча с низким отскоком и с изменением высоты отскока.
16. Техника ведения мяча с изменением скорости передвижения и направления движения.
17. Техника ведения мяча с переводом на другую руку и с обводкой препятствия.
18. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди с места.
19. Техника броска мяча в корзину двумя руками сверху с места
20. Техника броска мяча в корзину одной рукой от плеча с места.
21. Техника броска мяча в корзину одной рукой сверху с места.
22. Техника броска мяча в корзину одной рукой сверху в движении
23. Техника броска мяча в корзину одной рукой сверху в прыжке.
24. Техника штрафного броска мяча в корзину.
25. Передвижения защитника.

#### ***Модуль 10. Специальная физическая подготовка в баскетболе (8 ч.)***

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

1. Индивидуальные тактические действия. Освобождение от опеки защитника и выход на свободное место.

2. Индивидуальные тактические действия. Целесообразное применение технических приемов игры в нападении.
3. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков: передай мяч и выйди, заслоны
4. Групповые тактические действия. Взаимодействия трех игроков: треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход.
5. Командные тактические действия. Стремительное нападение.
6. Командные тактические действия. Быстрый прорыв.
7. Командные тактические действия. Позиционное нападение
8. Противодействие индивидуальным действиям в нападении. Индивидуальные действия игрока в защите.
9. Противодействие индивидуальным действиям в нападении. Противодействия индивидуальным действиям нападающих.
10. Противодействие индивидуальным действиям в нападении. Противодействия выходам на свободное место, ведению, броскам, передачам.
11. Противодействие групповым тактическим действиям в нападении. Подстраховка
12. Противодействие групповым тактическим действиям в нападении. Переключение.
13. Противодействие групповым тактическим действиям в нападении. Проскальзывание.
14. Подготовительные и подвижные игры как средство обучения игровой деятельности.
15. Учебные и контрольные игры как средство обучения игровой деятельности.

### ***Шестой семестр (28 ч.)***

#### ***Модуль 11. Общая физическая подготовка в футболе (14 ч.)***

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

1. Ознакомьтесь с учебной и методической литературой по футболу составьте библиографию.
2. Изучите правила игры в футбол и методику судейства соревнований.
3. Подберите специальные упражнения для обучения техники владения мячом.
4. Прочитайте и представьте тезисы прочитанной статьи по футболу из спортивных журналов, газет и интернета.

#### ***Модуль 12. Специальная физическая подготовка в футболе (14 ч.)***

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

1. Просмотреть телепередачу по футболу и проанализировать результаты спортивной игры.
2. Подготовиться к выполнению тестов по технике игры в футбол.
3. Просмотреть игры по футболу с участием футбольной команды «Мордовия».

### ***7. Тематика курсовых работ(проектов)***

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

**8 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации****8.1. Компетенции и этапы формирования**

| Коды компетенций | Этапы формирования           |                |                                                                   |
|------------------|------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------|
|                  | Курс, семестр                | Форма контроля | Модули (разделы) дисциплины                                       |
| ОК-8             | 1 курс,<br>Первый семестр    |                | Модуль 1:<br>Общая физическая подготовка в гимнастике.            |
| ПК-14            | 1 курс,<br>Первый семестр    |                | Модуль 2:<br>Специальная физическая подготовка в гимнастике.      |
| ОК-8             | 1 курс,<br>Второй семестр    | Зачет          | Модуль 3:<br>Общая физическая подготовка в лыжном спорте.         |
| ПК-14            | 1 курс,<br>Второй семестр    | Зачет          | Модуль 4:<br>Специальная физическая подготовка в лыжном спорте.   |
| ОК-8             | 2 курс,<br>Третий семестр    |                | Модуль 5:<br>Общая физическая подготовка в легкой атлетике.       |
| ПК-14            | 2 курс,<br>Третий семестр    |                | Модуль 6:<br>Специальная физическая подготовка в легкой атлетике. |
| ОК-8             | 2 курс,<br>Четвертый семестр | Зачет          | Модуль 7:<br>Общая физическая подготовка в легкой атлетике.       |
| ПК-14            | 2 курс,<br>Четвертый семестр | Зачет          | Модуль 8:<br>Специальная физическая подготовка в легкой атлетике. |
| ОК-8             | 3 курс,<br>Пятый семестр     |                | Модуль 9:<br>Общая физическая подготовка в волейболе.             |

|       |                            |       |                                                                  |
|-------|----------------------------|-------|------------------------------------------------------------------|
| ПК-14 | 3 курс,<br>Пятый семестр   |       | Модуль 10:<br>Специальная физическая подготовка в волейболе.     |
| ОК-8  | 3 курс,<br>Шестой семестр  | Зачет | Модуль 11:<br>Общая физическая подготовка в баскетболе.          |
| ПК-14 | 3 курс,<br>Шестой семестр  | Зачет | Модуль 12:<br>Специальная физическая подготовка в баскетболе.    |
| ОК-8  | 4 курс,<br>Седьмой семестр | Зачет | Модуль 13:<br>Общая физическая подготовка в футболе.             |
| ПК-14 | 4 курс,<br>Седьмой семестр | Зачет | Модуль 14:<br>Специальная физическая подготовка в футболе.       |
| ОК-8  | 4 курс,<br>Восьмой семестр |       | Модуль 15:<br>Общая физическая подготовка в единоборствах.       |
| ПК-14 | 4 курс,<br>Восьмой семестр |       | Модуль 16:<br>Специальная физическая подготовка в единоборствах. |

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин: Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Особенности подготовки спортивного волонтера, Проектирование профессиональной карьеры тренера, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Тренажерные технологии в спорте.

Компетенция ПК-14 формируется в процессе изучения дисциплин: Биомеханика двигательной деятельности, Методика освоения технико-тактических действий в боксе, Организация занятий по фитнес-аэробике, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Элективные курсы по физической культуре.

## 82 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и интерпретирует физкультурно-спортивную терминологию; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач в области физической культуры и спорта; владеет навыками решения практических задач, выполняет все нормативы по уровню физической подготовленности в различных видах спорта

Базовый уровень:

знает физкультурно-спортивную терминологию; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания по вопросам повышения спортивного мастерства; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; выполняя нормативы по физической подготовленности, умеет определять и исправлять ошибки в выполнении отдельных физкультурных тестов

Пороговый уровень:

знаком с терминологией, понимает теоретическое содержание курса «Повышение спортивного мастерства»; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях в области физической культуры и спорта; демонстрирует практические умения в выполнении нормативов по физической подготовленности, но допускает ошибки в технике выполнения отдельных физкультурных элементов.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, не знает терминологию, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении тестов по физической подготовленности, предусмотренных программой, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по дисциплине «Повышение спортивного мастерства».

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации |           | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                      | Экзамен (дифференцированный зачет)            | Зачет     |                         |
| Повышенный                           | 5 (отлично)                                   | зачтено   | 90 – 100%               |
| Базовый                              | 4 (хорошо)                                    | зачтено   | 76 – 89%                |
| Пороговый                            | 3 (удовлетворительно)                         | зачтено   | 60 – 75%                |
| Ниже порогового                      | 2 (неудовлетворительно)                       | незачтено | Ниже 60%                |

### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

| Оценка    | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено   | Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; выполняет все контрольные нормативы (согласно разработанной программе), демонстрирующие его общую и специальную подготовленность в отдельных видах спорта.                                                                                                                                                       |
| Незачтено | Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя. Студент не укладывается в нормативы, отражающие его общую и специальную физическую подготовку. |

### **83      *Вопросы, задания текущего контроля***

Модуль 1: Общая физическая подготовка в гимнастике

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Определите место гимнастики в системе физического воспитания, её значение для человека.
2. Отрадите задачи и средства гимнастики.
3. Выявите методические особенности гимнастики.
4. Охарактеризуйте оздоровительные виды гимнастики.
5. Отрадите особенности образовательно-развивающих видов гимнастики.

Модуль 2: Специальная физическая подготовка в гимнастике

ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

1. Охарактеризуйте технику гимнастических упражнений и определите закономерности, лежащие в ее основе.
2. Отрадите особенности статических упражнений в гимнастике.
3. Охарактеризуйте знания и двигательные умения гимнастов.
4. Охарактеризуйте навыки и способности гимнастов.
5. Охарактеризуйте практическую реализацию принципов дидактики при обучении упражнениям.
6. Определите методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Модуль 3: Общая физическая подготовка в лыжном спорте

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Определите роль лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Отрадите историю развития лыжного спорта в России.
3. Охарактеризуйте историю лыжного спорта в годы Великой Отечественной войны.
4. Представьте классификацию способов передвижения на лыжах
5. Отрадите правила выбора способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных способностей.

Модуль 4: Специальная физическая подготовка в лыжном спорте

ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

1. Проведите анализ техники лыжного спорта.
2. Отрадите особенности рациональной техники лыжного спорта и передвижения на лыжах.
3. Проанализируйте этап начального обучения передвижению на лыжах
4. Перечислите и охарактеризуйте дидактические принципы обучения при обучении в лыжном спорте.
5. Охарактеризуйте методы обучения в лыжном спорте

### Модуль 5: Общая физическая подготовка в легкой атлетике

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Охарактеризуйте физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и интегральную части подготовки, их разновидности и содержание.
2. Проанализируйте средства, методы и динамику развития силы, быстроты, выносливости в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития у легкоатлетов.
3. Проанализируйте взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств.
4. Проведите педагогический и биомеханический контроль за техникой движений легкоатлета в ациклических видах.
5. Охарактеризуйте правила подбора средств для исправления ошибок в технике легкоатлетических движений.
6. Проанализируйте типовую структуру и разновидности урока и тренировочных занятий с обучающимися в зависимости от условий.
7. Охарактеризуйте роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.

### Модуль 6: Специальная физическая подготовка в легкой атлетике

ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

1. Проведите биомеханический анализ техники метания снаряда.
2. Проведите биомеханический анализ техники толкания ядра.
3. Проведите биомеханический анализ техники прыжка в высоту.
4. Проведите биомеханический анализ техники прыжка в длину с разбега.
5. Проведите биомеханический анализ техники тройного прыжка с разбега.
6. Перечислите особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки.
7. Проанализируйте динамику объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь.

### Модуль 7: Общая физическая подготовка в волейболе

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Определите место волейбола в системе физического воспитания.
2. Определите специфику волейбола и требования к методике обучения детей разного возраста.
3. Перечислите и охарактеризуйте средства, применяемые в процессе обучения волейболу.
4. Определите методы, применяемые в процессе обучения волейболу.
5. Отрадите правила игры в волейбол и проанализируйте их связь с техникой и тактикой игры.

### Модуль 8: Специальная физическая подготовка в волейболе

ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

1. Определите роль скоростно-силовой подготовки волейболистов.
2. Отрадите методику развития быстроты в процессе занятий волейболом
3. Выявите значение ловкости и координационных способностей в волейболе и методику их развития.
4. Определите особенности акробатической подготовки волейболистов.
5. Охарактеризуйте методику развития выносливости в волейболе.
6. Отрадите особенности развития гибкости волейболистов.

#### Модуль 9: Общая физическая подготовка в баскетболе

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Отрадите историю возникновения и развития баскетбола в стране и за рубежом.
2. Определите средства, применяемые для реализации основных принципов обучения навыкам игры в баскетбол.
3. Выявите методы, применяемые для реализации основных принципов обучения навыкам игры в баскетбол.
4. Определите методы организации занимающихся на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.
5. Проведите анализ техники и методики обучения передвижениям баскетболистов в нападении.

#### Модуль 10: Специальная физическая подготовка в баскетболе

ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

1. Перечислите и охарактеризуйте групповые тактические взаимодействия в нападении.
2. Охарактеризуйте групповые и тактические взаимодействия трех игроков.
3. Перечислите и охарактеризуйте командные тактические действия в нападении.
4. Охарактеризуйте групповые тактические взаимодействия в защите.
5. Отрадите командные тактические действия в защите.

#### Модуль 11: Общая физическая подготовка в футболе

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Охарактеризуйте футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Определите взаимосвязь видов подготовки в футболе
3. Отрадите средства обучения игре в футбол
4. Охарактеризуйте методы обучения игре в футбол.
5. Выявите особенности техники игры в нападении.
6. Определите особенности техники игры в защите.

#### Модуль 12: Специальная физическая подготовка в футболе

ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

1. Охарактеризуйте индивидуальные тактические действия в нападении в футболе.

2. Охарактеризуйте групповые тактические действия в нападении в футболе.
3. Охарактеризуйте командные тактические действия в нападении в футболе.
4. Охарактеризуйте индивидуальные тактические действия в защите в футболе.
5. Охарактеризуйте тактические действия в защите в футболе.

#### **84. Вопросы промежуточной аттестации**

##### ***Второй семестр (Зачет, ОК-8, ПК-14)***

1. Определите особенности спортивной гимнастики как вида спорта.
2. Определите закономерности развития гимнастики у народов древнего мира.
3. Выявите особенности развития гимнастики в эпоху Средневековья и Возрождения.
4. Отрадите особенности развития гимнастика в Новое время.
5. Выявите особенности возникновения национальных систем гимнастики.
6. Раскройте особенности развития гимнастики во второй половине XIX – начале XX века.
7. Охарактеризуйте развитие гимнастики в дореволюционной России.
8. Охарактеризуйте особенности развития гимнастики в России после 1917 г.
9. Выявите методологические основы (методологический базис) технологии подготовки гимнастов.
10. Охарактеризуйте концепцию подготовки гимнастов.
11. Отрадите методические принципы подготовки гимнастов.
12. Выявите сходства и различия в подготовке гимнастов и гимнасток.
13. Отрадите причины травматизма и способы его предупреждения на занятиях по гимнастике.
14. Выявите характер травм на занятиях по гимнастике и способы их профилактики.
15. Раскройте содержание требований, предъявляемых к местам проведения занятий по гимнастике.
16. Дайте характеристику страховки, помощи и само страховки как мер предупреждения травматизма в гимнастике.
17. Определите особенности обучения приемам страховки и помощи на занятиях по гимнастике.
18. Отрадите особенности врачебного контроля и самоконтроля на занятиях по гимнастике.
19. Охарактеризуйте технику гимнастических упражнений и определите закономерности, лежащие в ее основе.
20. Отрадите особенности выполнения статических упражнений в гимнастике.
21. Определите особенности выполнения динамических упражнений (отталкивание и приземление) в гимнастике.
22. Определите особенности выполнения динамических упражнений (силовые упражнения) в гимнастике.
23. Выявите общие правила анализа техники выполнения гимнастических упражнений.
24. Охарактеризуйте теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям
25. Определите специфические особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
26. Опишите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе ознакомления с изучаемым упражнением.
27. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе

разучивания упражнения

28. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.

29. Опишите особенности практической реализации принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.

30. Опишите методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

31. Отрадите особенности развития силовых качеств гимнастов.

32. Охарактеризуйте методику развития скоростных качеств гимнастов.

33. Проанализируйте особенности развития ловкости у гимнастов.

34. Отрадите особенности развития гибкости у гимнастов.

35. Охарактеризуйте методику развития выносливости у гимнастов.

36. Охарактеризуйте особенности оценки и развития функций вестибулярного аппарата у гимнастов.

37. Выявите особенности оценки и развития внимания у гимнастов.

38. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения у гимнастов.

39. Опишите особенности управления эмоциями у гимнастов.

40. Определите особенности оценки и развития воли у гимнастов.

#### ***Четвертый семестр (Зачет, ОК-8, ПК-14)***

1. Дайте определение понятию «легкая атлетика».

2. Представьте содержание, классификацию и общую характеристику легкоатлетических упражнений.

3. Определите связь видов легкой атлетики.

4. Определите место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

5. Отрадите особенности возникновения легкой атлетики.

6. Выявите особенности развития легкоатлетического спорта в России.

7. Определите особенности развития легкой атлетики после Великой отечественной войны.

8. Охарактеризуйте участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх.

9. Отрадите современное состояние легкой атлетики в мире.

10. Определите современное состояние легкой атлетики в России и Республики Молдовия.

11. Назовите критерии технического мастерства спортсмена

12. Назовите критерии тактического мастерства спортсменов

13. Назовите критерии физической подготовки спортсменов

14. Охарактеризуйте психические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена

15. Опишите этапы развития координационных способностей в виде спорта

16. Охарактеризуйте спортивную тренировку как основную форму подготовки спортсмена

17. Установите место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации

18. Охарактеризуйте методы обследования соревновательной деятельности.

Обработка полученных данных и анализ

19. Определите взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств.

20. Выявите связь легкой атлетики с другими видами спорта.

21. Отрадите качественные и количественные показатели техники в легкой атлетике.

22. Перечислите и охарактеризуйте основные этапы развития легкой атлетики в России.
23. Отрадите особенности техники ходьбы и бега: структура движения в ходьбе и беге.
24. Опишите механизм отталкивания в ходьбе, беге.
25. Отрадите подводящие и специальные упражнения при обучении легкоатлетическим видам.
26. Определите особенности занятий легкой атлетикой с детьми различного пола и возраста.
27. Отрадите динамику объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь.
28. Охарактеризуйте циклы движений при ходьбе и беге.
29. Охарактеризуйте общую физическую подготовку легкоатлетов.
30. Отрадите особенности специальной физической подготовки легкоатлетов.

### ***Седьмой семестр (Зачет, ОК-8, ПК-14)***

1. Дайте характеристику футболу как виду спорта и средству физического воспитания.
2. Определите взаимосвязь видов подготовки в футболе.
3. Отрадите особенности техники игры в футбол.
4. Выявите особенности техники игры в нападении.
5. Определите особенности техники игры в защите.
6. Выявите особенности тактики игры в футбол.
7. Отрадите индивидуальные тактические действия в нападении.
8. Охарактеризуйте групповые тактические действия в нападении.
9. Выявите особенности командных тактических действий в нападении.
10. Отрадите индивидуальные тактические действия в защите.
11. Охарактеризуйте групповые тактические действия в защите.
12. Охарактеризуйте физическую подготовку футболистов.
13. Отрадите особенности развития специальных физических качеств, необходимых для игры в футбол.
14. Выявите особенности обучения игровой и соревновательной деятельности футболистов.
15. Отрадите особенности определения уровня физического развития футболистов.
16. Определите особенности организации судейства соревнований по футболу.
17. Дайте характеристику частей учебно-тренировочного занятия (вводной, подготовительной, основной, заключительной).
18. Отрадите особенности подготовки детей различного возраста и пола.
19. Определите особенности организации судейства соревнований по футболу.
20. Раскройте роль судьи на футбольном поле и морально нравственное отношение к нему у полевых игроков и болельщиков.
21. Дайте характеристику видов соревнований и способов розыгрыша.
22. Дайте характеристику построению тренировочного занятия направленного на развития физических качеств полевых игроков.
23. Дайте характеристику построению занятия по футболу, направленного на развитие психологических качеств футболистов.
24. Опишите занятие по футболу направленное на развитие технических возможностей футболистов.
25. Дайте характеристику построению занятия по футболу, направленного на формирование тактических качеств команды.

**85. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических занятий, готовности к практической деятельности.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

**9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

**Основная литература**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 191 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/438991>
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 224 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/438651>
3. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. — Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/10848>
4. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 105 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/423293>
5. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 244 с. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/416234>

**Дополнительная литература**

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т.И. Зябрева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с.. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>

2. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 томах / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Советский спорт. – Том 1 – 2014. – 368 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69824>

3. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 томах / Ю. К. Гавердовский, М. В. Смолевский. – Москва : Советский спорт,. – Том 2. – 2014. – 231 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69825>

4. Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья: метод. рекомендации : учебное пособие / составители И. А. Житков [и др.]. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2009. – 48 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/43209>

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

### **«Интернет»**

1. <http://teoriya.ru/ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»
2. <http://cnit.ssau.ru> – Вопросы физической культуры и спорта
3. <http://www.omskathletics.hoha.ru> – Сайт по легкой атлетике
4. <http://www.sprintexpress.ru> – Сайт по легкой атлетике
5. <http://www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21> – Волейбол спорт [Электронный ресурс] Электронный справочник, 2011
6. <http://basketball.ru/> – Все о баскетболе. Новости российских и международных турниров
7. <http://rubasket.com/> – Мировой баскетбол

## **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)**

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы

для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы по предлагаемым источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение;
- выучите определения терминов, относящихся к теме.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при написании рефератов и подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

## **12 Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)**

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

### **12.2 Перечень информационно-справочных систем (обновление выполняется еженедельно)**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» ( <http://www.consultant.ru>)

### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com( <http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий.**

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

**Мультимедийный класс (№ 107).**

**Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.**

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий.**

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

**Гимнастический зал (№ 303).**

Основное оборудование:

Блочная подвеска для гимнастических колец, бревно гимнастическое, бревно гимнастическое напольное, брусья гимнастические мужские с жердями, верхнее покрытие акробатической дорожки, канат для лазания, 5м, козел гимнастический, кольца

гимнастические, кольца гимнастические с тросиками (пара), конь гимнастический маховый, мостик гимнастический пружинный, перекладина высокая, перекладина гимнастическая универсальная, подвеска блочная для колец гимнастических.

#### **Универсальный спортивный зал (№ 204).**

##### Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные «Winner», планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

#### **Стадион с твердым покрытием.**

##### Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

#### **Зал единоборств (№ 104).**

##### Основное оборудование:

Маты борцовские, ковер борцовский, «шведская стенка», перекладина переносная, борцовский манекен.