

**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

Повышение спортивного мастерства

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

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

Паршина Н. А., канд. пед. наук, старший преподаватель

Иванова Е. Н., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7 от 24.02.2021 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 30.08.2021 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов способности осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию; совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта.

Задачи дисциплины:

- ознакомить с теоретико-методическими основами спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;
- освоить технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта;
- раскрыть особенности использования эффективных средств и методов для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий;
- обеспечить овладение техникой движений, технико-тактическими действиями и средствами выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.
- научить использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;
- сформировать умения проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.
- сформировать умения разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта;
- ознакомиться с методами контроля за состоянием здоровья занимающихся, оценки их физического развития и физической подготовленности.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.10 «Повышение спортивного мастерства» относится к обязательной части учебного плана.

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

Для изучения дисциплины требуется: наличие у студента компетенций, сформированных в процессе изучения предметов школьного курса «Биология», «Анатомия», «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности» и дисциплин основной профессиональной образовательной программы модуля здоровья и безопасности жизнедеятельности, психолого-педагогического модуля, предшествующих изучаемой дисциплине.

Освоение дисциплины К.М.10 «Повышение спортивного мастерства» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.6 Физическая культура и спорт;

К.М.7 Элективные курсы по физической культуре и спорту;

К.М.05.ДВ.01.1 Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Повышение спортивного мастерства», включает:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного

образования, в сфере научных исследований)

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	
ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	знать: – этапы спортивной тренировки; – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; уметь: – проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки; владеть: – основами проведения тестирования физического состояния, физической работоспособности и подготовленности занимающихся.
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	знать: – анатомио-физиологические и психологические особенности занимающихся; – критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; уметь: – использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для занятий избранным видом спорта; владеть: – приемами оценки физического развития и функционального состояния занимающихся.

ПК-25. Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта.

**организационно-методическая деятельность
тренерская деятельность**

ПК-25.2 Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать	знать: – правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; – требования, предъявляемые к оборудованию и спортивному инвентарю на занятиях и соревнованиях по избранному виду
---	--

инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта.	спорта; уметь: – разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; владеть: – опытом использования инвентаря и оборудования на занятиях по избранному виду спорта.
ПК-25.3 Владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.	знать: – методику проведения занятий по избранному виду спорта; – правила соревнований по избранному виду спорта; уметь: – рационально использовать инвентарь и оборудование на занятиях по избранному виду спорта; владеть: – навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования.

ПК-5. Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

организационно-методическая деятельность

тренерская деятельность

ПК-5.1 Знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	знать: – значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; – технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта; уметь: – оценивать уровень физической, технической и тактической подготовленности в соответствии с особенностями избранного вида спорта; владеть: – технологиями профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.
ПК-5.2 Использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	знать: – основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; – методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами избранного вида спорта; уметь: – использовать эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; – демонстрировать технику движений, технико-тактические действия избранного вида спорта;

	владеть: – опытом совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; – навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.
--	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Общая трудоемкость</i>	<i>Общая трудоемкость</i>	<i>Контактная работа</i>	<i>Практические</i>	<i>Лекции</i>	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>Вид промежуточной аттестации</i>
<i>Период контроля</i>	<i>Часы</i>	<i>ЗЕТ</i>	<i>Всего</i>			<i>Всего</i>	<i>Зачет Экзамен</i>
<i>Всего</i>	504	14	186	174	12	293	25
<i>Первый семестр</i>	72	2	18	18		54	
<i>Второй семестр</i>	72	2	36	36		36	Зачет
<i>Третий семестр</i>	72	2	18	18		54	
<i>Четвертый семестр</i>	72	2	16	16		56	Зачет
<i>Пятый семестр</i>	72	2	36	36		36	
<i>Шестой семестр</i>	72	2	24	24		48	Зачет
<i>Седьмой семестр</i>	72	2	38	26	12	9	Экзамен-25

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Общая физическая подготовка в волейболе:

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

Раздел 2. Специальная физическая подготовка в волейболе:

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

Раздел 3. Общая физическая подготовка в баскетболе:

Силовая подготовка (для всех позиций). Упражнения для развития взрывной силы. Развитие силы. Развитие скорости. Развитие прыгучести. Развитие ловкости с использованием средств акробатики. Развитие гибкости. Стретчинг. Упражнения для развития гибкости и расслабление.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка в баскетболе:

Специальная силовая подготовка (для игроков всех позиций). Специальная скоростная подготовка (для игроков всех позиций). Специальная скоростная подготовка (для всех

позиций). Специальная физическая подготовка. Скорость движения рук. Развитие специальной прыгучести баскетболистов. Развитие специальной прыгучести баскетболистов. Использование передач в работе над ОФП и СФП.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка в баскетболе:

Использование передач в упражнениях ОФП и СФП. Специальные упражнения для развития ловкости. Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания. Примерная программа по специальной физической подготовке.

Раздел 6. Общая физическая подготовка в баскетболе:

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

Раздел 7. Общая физическая подготовка в футболе:

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.

Раздел 8. Общая физическая подготовка в единоборствах:

Средства ОФП спортсменов борцов. Специальная физическая подготовка спортсмена-борца. Средства и методы развития ловкости. Методика развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 9. Общая физическая подготовка в гимнастике:

Общая физическая подготовка на развитие выносливости гимнастов. Общая физическая подготовка на развитие прыгучести гимнастов. Общая физическая подготовка на развитие силы гимнастов. Общая физическая подготовка на развитие ловкости и прыгучести гимнастов. Общая физическая подготовка на развитие гибкости гимнастов. Общая физическая подготовка на развитие ловкости с мячом.

Раздел 10. Общая физическая и технико-тактическая подготовка гимнастов:

Общая физическая подготовка на развитие силы гимнастов с элементами технико-тактических действий. Общая физическая подготовка на развитие гибкости гимнастов с элементами технико-тактических действий. Общая физическая подготовка на развитие ловкости гимнастов с элементами технико-тактических действий. Общая физическая подготовка на развитие подвижности суставов гимнастов с элементами технико-тактических действий. Общая физическая подготовка на развитие силы гимнастов с элементами технико-тактических действий. Комплексная общая физическая подготовка гимнастов с элементами технико-тактических действий. Общая физическая подготовка на развитие равновесия с элементами технико-тактических действий.

Раздел 11. Специальная физическая подготовка в гимнастике:

Специальная физическая подготовка для развития мышц спины и задней поверхности бедер. Специальная физическая подготовка для развития прыгучести. Комплексная специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка для развития силы.

Раздел 12. Специальная физическая и технико-тактическая подготовка гимнастов:

Специальная физическая подготовка для развития мышц плечевого пояса и рук. Специальная физическая подготовка для развития мышц юрющего пресса и передней поверхности бедер. Специальная физическая подготовка для развития прыгучести.

Раздел 13. Спорт в современном обществе, тенденции его развития :

Ценностный потенциал спорта. Валеологическое воспитание: педагогическая технология формирования здорового стиля жизни подрастающего поколения. Инновационные технологии в физическом воспитании и их место в системе профессиональной подготовки специалистов по массовому и профессиональному спорту.

Раздел 14. Тренировочная и соревновательная деятельность :

Технологии массового спорта. Олимпийское образование: концептуальные основы и технология реализации. Спортивная культура. Спортсизация общеобразовательных школ и механизмы ее реализации.

52.Содержание дисциплины: Лекции (12 ч.)

Раздел 13. Спорт в современном обществе, тенденции его развития (6 ч.)

Тема 1. Ценностный потенциал спорта (2 ч.)

1. Ценностный потенциал спорта как основа формирования физической культуры личности. Анализ моделей физического воспитания, сложившихся в разные периоды его развития.

2. Спортивная культура как органическая часть культуры общества и личности.

3. Воздействие спорта на физическую компоненту человека и формирование его внутреннего мировоззрения. Массовый спорт, как базовый фактор формирования двигательных умений и навыков.

4. Взаимосвязь спорта с развивающимися потребностями общественно-экономической системы, формирование в ее сфере разнообразных специфических видов человеческой деятельности. Совершенствование отношений между компонентами спорта. Спорт, как система с сложной структурно-функциональной организацией, как закономерный итог развития системы физического воспитания

Тема 2. Валеологическое воспитание: педагогическая технология формирования здорового стиля жизни подрастающего поколения (2 ч.)

1. Основные категории валеологического воспитания: понятия культуры здоровья, образа и стиля жизни. Концептуальные основы валеологического воспитания. Основные этапы валеологического воспитания в общеобразовательной школе.

2. Ограничение подвижности, нарушение функционирования различных систем организма, снижение работоспособности и ухудшение состояния здоровья, необходимость компенсации двигательной активности, развитие массовых форм физической культуры. Борьба с проявлениями физиологической незрелости, через физическую активность, фармаковоздействия, психологические и педагогические мероприятия. Повышение двигательной активности, как основное необходимое средство противостояния гиподинамии, путь к долголетию и здоровому образу жизни.

3. Развитие массового спорта, обеспечивающего сохранение здоровья и повышение работоспособности, способствующее заполнению досуга и отвлечению населения от вредных привычек – курения алкоголизма и наркомании.

Тема 3. Инновационные технологии в физическом воспитании и их место в системе профессиональной подготовки специалистов по массовому и профессиональному спорту (2 ч.)

1. Образование. Продукт образования. Основные направления модернизации образования: переориентация образования на междисциплинарность и полипрофессиональность; переориентация содержания на практическое знание; индивидуализация обучения.

2. Формирование научно-педагогического мышления, умений и навыков использования современных инновационных технологий физического воспитания. Отличительные черты понятий: нововведение, новшество и инновации.

3. Сравнительная характеристика понятий «Инновационная деятельность», «Инновационное обучение».

4. Спортология.

Раздел 14. Тренировочная и соревновательная деятельность (6 ч.)

Тема 4. Технологии массового спорта (2 ч.)

1. Различные формы и виды физической активности. Укрепление здоровья, отдых, развлечения, общение, самосовершенствование, участия в соревнованиях, на основе собственных потребностей и интересов индивида.

2. Массовый спорт. Потребность в самоопределении. Потребность в двигательной активности. Потребность в удовольствии.

3. Технологии управления спортом для всех. Соревнования для всех – новая категория соревнований. Гуманизация соперничества. Использование позитивного потенциала состязательности. Соревнования для всех. Технология проведения соревнований по мультиспорту.

Тема 5. Олимпийское образование: концептуальные основы и технология реализации

(2 ч.)

1. Понятие «олимпийского образования». История олимпийского движения. Олимпизм. Олимпийские игры.

2. Основы олимпийских знаний. Олимпийское воспитание. Олимпийское обучение. Современные проблемы теории и практики олимпийского образования. Идеалы и ценностям олимпизма. Олимпийская культура.

3. Олимпийская хартия – конституция спортивного сообщества. Международное спортивное и олимпийское движение. Международный олимпийский комитет. Национальный олимпийский комитет. Свод олимпийских правил.

4. Формы и методы олимпийского образования. Олимпийские уроки, уроки олимпийских знаний, олимпийские часы. Интеграция спортивного и олимпийского воспитания.

5. Спортизация общеобразовательного процесса.

Тема 6. Спортивная культура. Спортизация общеобразовательных школ и механизмы ее реализации (2 ч.)

1. Понятие, сущность и ценностный аспект спортивной культуры. Жизнеспособность как ценность спортивной культуры. Спортивная культура как средство формирования здоровья.

2. Формирование физического здоровья. Спорт и психическое здоровье. Социализация посредством актуализации ценностей спортивной культуры.

3. Понятие и методологические основания спортизации. Характеристика инновационных проектов спортизации общеобразовательных школ. Механизмы внедрения спортизации в практику общеобразовательных школ: технологический механизм; правовой механизм; информационно-образовательный механизм.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (174 ч.)

Раздел 1. Общая физическая подготовка в волейболе (8 ч.)

Тема 1. Силовая подготовка (2 ч.)

1. Методы развития силовых качеств

2. Средства развития силы

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.

Тема 2. Развитие быстроты (2 ч.)

1. Методы развития быстроты

2. Средства развития скоростных качеств 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 3. Развитие выносливости (2 ч.)

1. Методы развития выносливости
2. Средства развития выносливости

Примерные упражнения для развития выносливости

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.) выполнить 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 4. Развитие ловкости (2 ч.)

1. Методы развития ловкости
2. Средства развития ловкости

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».

Раздел 2. Специальная физическая подготовка в волейболе (10 ч.)

Тема 5. Развитие гибкости (2 ч.)

1. Методы развития гибкости
2. Средства развития гибкости

Примерные упражнения для развития ловкости

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.

Тема 6. Развитие специальной силы (2 ч.)

1. Методы развития силовых качеств
2. Средства развития силы

Примерные упражнения для развития 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) поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой);
- в) поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

Тема 7. Развитие прыгучести (2 ч.)

1. Методы развития скоростно-силовых качеств

2. Средства развития прыгучести

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 8. Развитие специальной быстроты (2 ч.)

1. Методы развития быстроты

2. Средства развития быстроты

Примерные упражнения для развития 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).

Тема 9. Развитие специальной выносливости (2 ч.)

1. Методы развития специальной выносливости

2. Средства развития специальной выносливости

Примерные упражнения для развития специальной 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.

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.

Раздел 3. Общая физическая подготовка в баскетболе (18 ч.)

Тема 10. Силовая подготовка (для всех позиций) (2 ч.)

1. Жим лежа на скамейке с максимальным весом

2. Шаги в баскетбольной стойке с грифом, блином или гирей в руках от 30 с до 1 мин влево-вправо, вперед-назад

3. Приседание со штангой на плечах

4. Прыжки по 1 мин на прямых ногах

5. Подтягивание на турнике с увеличением количества повторений

6. Рывок штанги на вытянутые руки

Тема 11. Упражнения для развития взрывной силы (2 ч.)

1. Толкание медицинбола ногами из положения сидя, лежа. Соревнование на дальность

2. Броски медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы

3. Толкание ядра, молота

4. Выталкивание из круга спинами, боком, грудью без помощи рук

5. Приемы вольной борьбы, самбо на ковре

6. Отталкивание себя от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания

7. Быстрые передачи блина, гири двумя руками, стоящими спиной друг к другу

8. Передача блина из рук в руки, гири, весом 20-25 кг, в кругу из 3-4 игроков

Тема 12. Развитие силы (2 ч.)

1. Передачи блинами от штанги в парах или тройках с небольшой фазой полета

2. Подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2,5 м. Двумя руками и одной

3. Жим штанги лежа. Упражнение выполнять со страховкой

4. Жим штанги стоя. Вес штанги- 50% от личного веса

5. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату с отягощением в руках

6. Упражнения для укрепления мышц спины «гиперэкстензия» с отягощением

7. Сгибание и разгибание туловища в положении лежа.

8. Серийные отжимания от пола (на пальцах и кулаках)

9. Ходьба на руках (партнер держит за голеностопы)

10. Подтягивание на перекладине

11. Вбегание по лестнице с отягощением

12. Приседания и выпрыгивания из приседа с партнером

Тема 13. Развитие скорости (2 ч.)

1. Приседание, выпрыгивание со штангой на одной и двух ногах с отягощением

2. Быстрые вышагивания с отягощением

3. Челночный бег 3*10 м, 5*10 и т.п.

4. Старты высокие на 5-10 м из различных положений по сигналу на время, в парах, тройках.

5. Старты низкие на 5-10 м. 6. Рывки на 15-40-60 м.

7. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений на

время

Тема 14. Развитие прыгучести (2 ч.)

1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками
2. То же, с толчком и приземлением на одну ногу, левую и правую поочередно
3. Прыжки в поворотом на 180, 360 градусов.
4. Тоже, с поднятыми вверх руками
5. Приседания и выпрыгивание в парах спиной друг к другу
6. Прыжки через барьеры
7. Прыжки в высоту через планку
8. Тройной прыжок
9. Прыжки по лестнице на одной и двух ногах
10. Запрыгивание и спрыгивание с препятствий
11. Серийные прыжки "ножницы"
12. Прыжки через скакалку

Тема 15. Развитие ловкости с использованием средств акробатики (2 ч.)

1. Кувырки вперед, назад
2. Кувырок назад с падением на согнутую руку в локте, через голову
3. Кувырок через левой/правое плечо вперед и назад
4. Падение вперед и быстрое вставание
5. Падение назад и быстрое вставание
6. Колесо правым/левым боком
7. Стойка на голове
8. Стойка на руках
9. Ходьба на руках
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180 и 360 градусов
11. Ходьбы по гимнастическому бревну, скамейке

Тема 16. Развитие гибкости (2 ч.)

Примерные упражнения для развития ловкости

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.

Тема 17. Стретчинг (2 ч.)

1. Растяжка мышц шеи: плавными поворотами головы вправо-влево; круговыми движениями головы; задержкой головы в наклоне в стороны и вниз-вверх с прижиманием ее рукой.

2. Растяжка мышц спины в положении лежа и стоя
3. Растяжка мышц ног и рук

Тема 18. Упражнения для развития гибкости и расслабления (2 ч.)

«Замок»

И.п – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.

«Карандаш между лопатками»

И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы

«Взгляд на пятку»

И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:

А) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;

Б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.

«Кошка под забором»

И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов, фиксация позы

«Выкрут»

И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

Продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п.,

«Качалка»

И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.

«Верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь:

А) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы;

Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы; В) ладони на полу, фиксация позы

«Кувырок»

И.п. – лежа на спине, руки в замке под коленями:

А) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы; Б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы.

«Складка»

И.п.- лежа на спине, ноги вытянуты

А) поднять ноги вверх, руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы;

Б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы.

«Перочинный ножик»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе

А) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы;

Б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы;

В) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног:

«Печать»

И.п. - лежа на спине, руки в стороны:

А) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы; Б) то же левой ногой

«Обратная связь»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног

«Лотос»

И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы;

Б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу

поверх левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног

«Кузнечик»

И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны:

А) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхность голеней и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы;

Б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы

«Штопор»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

А) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, лечь на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;

В) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, фиксация позы, смена позиций ног:

«Аршин»

И.п. - сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

А) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы

Б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы

В) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы

«Пистолет»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

А) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы;

Б) поменять ногу.

«Автомат»

И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:

А) согнуть левую ногу, держась левой рукой за голень, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, фиксация позы;

Б) завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, фиксация позы;

В) то же другой ногой

«Лук»

И.п. - лежа на левом боку, рука согнута под головой.

А) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу,

Б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу, В) в другую сторону

Раздел 4. Специальная физическая подготовка в баскетболе (18 ч.)

Тема 19. Специальная силовая подготовка (для игроков всех позиций) (2 ч.)

1. Различные виды передвижений (бег, прыжки, передвижения в защитной стойке, в приседе и др) с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса

2. Бег, прыжки, выполнение технических элементов с утяжеленными манжетами на руках и ногах

3. Броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения со свинцовым поясом и манжетами на руках

4. Игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Все игроки с манжетами на руках или ногах

5. Марш-бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, поясов, манжетов

6. Прикладное плавание на различные дистанции с отягощением в виде пояса

7. Игра в футбол с отягощением на ногах и руках

8. Игра в волейбол с отягощением на ногах и руках

Тема 20. Специальная силовая подготовка (для игроков всех позиций) (2 ч.)

1. Упражнения для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев. Вырывание медицинболов, гирь, блинов из рук партнера

2. Упражнение для развития силы рук (бицепсов). И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных прямых руках штанга или гриф. Игрок выполняет сгибание рук в локтевых суставах, поднимая груз к груди

3. То же, в положение сидя

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием и хлопком рук

5. Подтягивание на высокой/низкой перекладине

6. Поднос ног к перекладине в положении виса на высокой перекладине

Тема 21. Специальная скоростная подготовка (для игроков всех позиций) (2 ч.)

1. Старты лицом и спиной вперед на дистанцию 5-10 м с ведением мяча

2. То же, на дистанцию 50-100 м

3. Бег 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящим в ускорение на такую же дистанцию

4. Бег переменными прыжками (подскоками) левой и правой ногой 30-40 м с переходом на ускорение на такую же дистанцию с ведением мяча

5. Прыжки на двух ногах вперед 30-40 м с ведением мяча и ускорением на такую же дистанцию

6. Рывок на 15-50-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи

7. Скоростной бег с передачей мяча с руки на руку

8. Передача мяча в парах в движении с ускорением

9. Скоростной бег приставными шагами двух игроков, лицом друг к другу, удерживающих мяч на вытянутых руках на дистанции до 50 м

10. Скоростной бег центрального игрока спиной вперед, с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь от центрального на расстоянии 4-5 м. Дистанция до 100 м.

11. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений в соревнованиях двух-трех игроков на время от 20 до 40 с

Тема 22. Специальная скоростная подготовка (для всех позиций) (2 ч.)

1. Скоростной бег с пивотами на дистанции от 20 до 50 м с одним или двумя мячами в соревнованиях двух игроков

2. То же упражнение, но в баскетбольном зале с ведением и бросками по кольцу, в парах и командах

3. Командная эстафета с ведением мяча на дистанции до 100 м.

4. Скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском в кольцо 5-7 раз подряд

5. Скоростное ведение мяча от лицевой линии до штрафной линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо с последующим ведением от центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно в соревнованиях двух игроков

6. То же упражнение, но с ведением двух мячей

Тема 23. Специальная физическая подготовка. Скорость движения рук (2 ч.)

1. Чистое ведение 1-2 мячей

2. Передачи у стены на время 30-40 с, 2-3 мяча

3. Отбивание и ловля теннисных мячей, стоя спиной к стене

4. Передачи у стены правой рукой, с одновременным ведением левой рукой/смена

5. Жонглирование 2-3 теннисными мячами, одной и двумя руками

6. Два игрока, лежа на полу на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают 1-2-3 мяча на время 30-40 с. Соревнование идет между парами

7. То же упражнение, сидя

8. Ведение 2 или 3 мячей 30 с

9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами, 30-40 с, в соревновании на количество ударов мяча
 10. Отбивание, ловля и передача 5-6-7 мячей в высоком темпе, до 30 с
- Тема 24. Развитие специальной прыгучести баскетболистов (2 ч.)
1. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча во время прыжка
 2. Прыжки в высоту через планку. Игрок с ведением мяча разбегается, а в момент прыжка делает передачу партнеру
 3. То же, при прыжках в длину, тройном прыжке
 4. Прыжки по лестнице с ведением мяча
 5. Прыжки с уступающе-преодолевающим воздействием - на тумбу вверх и вниз
 6. Прыжки с гириями, гантелями, блинами с имитацией обманных движений на передачу во время прыжком
 7. Безостановочное забивание мяча из-под кольца сверху, максимальное количество раз без разбега
 8. Танец "вприсядку" с ведением одного или двух мячей
 9. Серийные прыжки "ножницы" с ведением одного или двух мячей
 10. Серийные прыжки "разножка" с ведением мяча
 11. Многоскоки на одной ноге с ведением мяча.
 12. Прыжки через скакалку с дриблингом
- Тема 25. Развитие специальной прыгучести баскетболистов (2 ч.)
1. Серийные прыжки с подтягиванием колен к животу
 2. Серийные прыжки с доставанием определенной отметки на щите.
 3. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо двумя руками сверху
 4. Прыжки на батуте с поворотами на 180 и 360 градусов с приземлением на колени, на спину, на живот, на ноги после сальто вперед. во время прыжка обмениваться с партнером мячами
 5. Броски в кольцо сверху двумя руками сверху или одной после прыжка с двух ног.
 6. Забивание в кольцо сверху двух мячей в одном прыжке
 7. Упражнения для частоты и своевременности выпрыгиваний. Забивание мяча в кольцо сверху 10-15-20 раз подряд. или на время до 30-40с
 8. Серийные прыжки с отягощением в виде штанги, гири, медицинбола и т.д.
 9. Передачи мяча в тройках или пятерках по "восьмерке". Ловля и передача мяча выполняется только в одном прыжке
 10. Передачи мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников. все передачи выполняются в одном прыжке
- Тема 26. Использование передач в работе над ОФП и СФП (2 ч.)
1. Передачи в парах во время кроссовой подготовки. Выполняется одним мячом, тип передач по заданию тренера
 2. Передачи во время бега в парах, тройках.
 3. Передачи в тройках двумя мячами. Загружают одного игрока, бегущего спиной вперед
 4. В парах, тройка и четверках, барьерный бег с передачами одним или двумя мячами
 5. В парах, передачи во время работы над скоростной подготовкой. По сигналу тренера один из партнеров совершает рывок на 20 м, его партнер отдает ему передачу в отрыв, которую надо поймать, не дав упасть мячу. Отдавший пас догоняет товарища, и они продолжают движение с передачами до следующего сигнала тренера
 6. Передачи по "восьмерке" в пятерках на всю ширину футбольного поля
 7. Передачи по "восьмерке" в тройках на дистанции 60, 100, 200 м на время.
 8. Передачи в парах во время серийных прыжков через скамейки или барьеры
 9. Передача и ловля мяча во время прыжка в высоту.
 10. Передача набивными мячам в парах. Дистанция между игроками 8 м
- Тема 27. Использование передач в работе над ОФП и СФП (2 ч.)

1. Имитация передач набивными мячами, блинами от штанги, гирями, камнями.
2. Передача мяча двумя руками максимально вверх, сидя. Пока мяча в полете необходимо встать на ноги без помощи руки поймать мяч
3. Передача мяча двумя руками между ног - вперед на дальность
4. Передача в парах на дальность разными способами
5. Передачи мяча в безопорном положении
6. Передача в стену после имитации финта
7. Передачи на точность с расстояния 6-8 м в круг диаметром 1 м, 60 см, 30 см. Разные способы передач
8. Передачи мяча в ребристую стенку и ловля отскочившего мяча
9. Передачи у стены. Из-за спины поочередно левой и правой рукой
10. Передача у стены в один, два, три, четыре мяча на скорость и время

Раздел 5. Специальная физическая подготовка в баскетболе (10 ч.)

Тема 28. Использование передач в упражнениях ОФП и СФП (2 ч.)

1. Передачи в стену с сопротивлением защитника
2. Передачи в парах на расстоянии от 2 до 20 м
3. Передачи в парах, в прыжке одним мячом. Игроки выполняют асинхронные прыжки с большой фазой полета, мяч все время находится в полете
4. Передачи в парах после обманных движений. На месте и в движении
5. Передачи в тройках одним или двумя мячами, на максимальной скорости. Мяч передается через центрального игрока или по кругу. Под противоположным кольцом следует бросок из-под щита
6. Передачи мяча при встречном движении
7. Ловля очень сильной передачи на месте и в движении
8. Передача в тройках одним мячом через центрального игрока с атакой кольца. Игрокам запрещается ведение мяча.
9. Передачи в тройках по "восьмерке" одним мячом. Скорость выполнения - максимальная. Задача - пройти всю длину площадки с наименьшим количеством передач

Тема 29. Специальные упражнения для развития ловкости (2 ч.)

1. Прыжки на месте с поворотами на 180 и 360 градусов с ведением одного и двух мячей
2. Рывок с ведением мяча 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок
3. Прыжки на батуте. Приземление на живот, спину, с поворотами на 180 и 360 градусов, сальто вперед и назад
4. Гимнастическое колесо
5. Передачи мяча у стены в парах (одним мячом) со сменой мест
6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом и бросок по кольцу
7. Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидного мостика с мячом в руках
8. Игра в чехарду с ведением мяча каждым игроком. во время прыжка игрок берет мяч в руки
9. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей.
10. Передачи мяча в парах с сопротивлением защитника.

Тема 30. Специальные упражнения для развития ловкости (2 ч.)

1. Игра в пятнашки с ведением мяча всеми игроками
2. Игра в пятнашки в парах
3. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч
4. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Разновидности прыжков
5. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену одним или двумя мячами
6. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. крутящие скакалку тоже

перепасовываются

7. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180 градусов
8. Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего расстояния
9. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг

корпуса

10. Два игрока стоят на противоположных лицевых линиях. По сигналу они должны завладеть мячом, лежащим в центральном круге.

Тема 31. Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания (2 ч.)

1. Обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках
2. Обманные движения ногами на месте и в движении.
3. Обманные движения головой, стоя на месте и в движении
4. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с

мячом, на ловлю мяча без мяча

5. Обманные движения, выполняемые спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот

6. Отработка пивотного шага на месте. Вышагивания одной ногой, вторая - опорная

7. Обманные движения после ловли отскочившего мяча. Тренер бьет мяча в щит, игрок ловит мяч в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд.

8. Обманные движения у препятствия в виде стула.

9. "Обыгрывание" неподвижно стоящего предмета в движении

10. Обыгрывание 1х1 с места, с хода, после передачи, после приземления

Тема 32. Примерная программа по специальной физической подготовке (2 ч.)

1. Передвижение в защитной стойке по длине площадки (с мячом и без мяча)

2. Передачи мяча у стены в 4 мяча на расстоянии 3-4 м, упражнение выполняется на частоту, силу, точность и количество передач в течение 30 с.

3. Броски по кольцу из-за 6 метровой линии с излюбленных точек

4. Проходы под щит с сопротивлением.

5. Блокирование соперника.

6. Передачи в парах тремя мячами поочередно левой и правой рукой

7. Броски по кольцу со средних дистанций

8. Жонглирование 2-3 мячами, дриблинг 2-3 мячей

9. Штрафные броски.

10. Вторая тренировка - спортивная игра футбол

Раздел 6. Общая физическая подготовка в баскетболе (8 ч.)

Тема 33. Силовая подготовка (2 ч.)

1. Методы развития силовых качеств

2. Средства развития силы

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.

Тема 34. Развитие быстроты (2 ч.)

1. Методы развития быстроты

2. Средства развития скоростных качеств 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 35. Развитие выносливости (2 ч.)

1. Методы развития выносливости

2. Средства развития выносливости

Примерные упражнения для развития выносливости

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.) выполнить 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 36. Развитие ловкости (2 ч.)

1. Методы развития ловкости

2. Средства развития ловкости

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».

Раздел 7. Общая физическая подготовка в футболе (8 ч.)

Тема 37. 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 брусьях, 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 – поднятие 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 38. 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 39. 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 махом ногами из вися сзади;
7. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж.

Тема 40. 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.

Раздел 8. Общая физическая подготовка в единоборствах (8 ч.)

Тема 41. Средства ОФП спортсменов борцов (2 ч.) Подготовка борцов по средствам общей физической подготовки.

Комплекс общей физической подготовки состоит из таких упражнений как : подтягивания на высокой и низкой перекладине, отжимания от скамейки, брусьев, классические отжимания, упражнения на мышцы брюшного пресса, мышцы спины и. т. п.

Тема 42. Специальная физическая подготовка спортсмена-борца (2 ч.)

Роль и место специальной физической подготовки в системе подготовки единоборцев. Время уделяемое на специально физическую подготовку на различных этапах подготовки единоборцев. Переодизация применения специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе спортсменов борцов.

Тема 43. Средства и методы развития ловкости (2 ч.)

Развитие ловкости по средствам игрового комплекса игры (теснение, касание, атакующие и блокирующие захваты, дебюты)

Тема 44. Методика развития скоростно-силовых качеств (2 ч.)

Развитие скоростно-силовых качеств по средствам круговых тренировок состоящих из специальных упражнений борца.

Раздел 9. Общая физическая подготовка в гимнастике (18 ч.)

Тема 45. Общая физическая подготовка на развитие выносливости гимнастов (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 46. Общая физическая подготовка на развитие прыгучести гимнастов (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.
4. Серия прыжков на мягкой опоре.
5. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.
6. Выпрыгивание из приседа
7. Приседания с партнером на плечах.

Тема 47. Общая физическая подготовка на развитие силы гимнастов (2 ч.) Упражнения с амортизатором

1. И. п. руки вверх: 1–2–руки в стороны, 3–4 – и. п. 6–8 раз.
2. И. п. – руки вперед: 1–2 – руки в стороны, 3– 4 – и. п. 6–8 раз.
3. И. п. – стоя на амортизаторе, хватом за концы: 1–2 – согнуть руки в локтях, 3–4 – выпрямить вверх, 5–6 – руки в стороны, 7–8 – руки вниз, 6–8 раз.
4. И. п. – руки к плечам, амортизатор спереди: 1 – 2 – руки в стороны, 3–4 – и. п. 4–6 раз.
5. То же, амортизатор сзади.
6. Стоя на амортизаторе с наклоном вперед, хватом за концы полусогнутыми руками: 1 – резко выпрямить туловище, 2–3 опуститься в и. п., 4 – пауза. 6–8 раз.
7. Стоя с наклоном вперед, руки хватом сверху полусогнуты: 1 – отвести согнутые руки назад, 2 – выпрямить назад, 3–4 – и. п. 6–8 раз.
8. Стоя на одной ноге, амортизатор под ступней согнутой впереди другой, руки к плечам, хватом за концы: 1 – резко выпрямить ногу вниз и руки вверх, 2–3 – руки через стороны вниз, 4 – и. п. 6–8 раз каждой ногой.

Тема 48. Общая физическая подготовка на развитие выносливости гимнастов (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 49. Общая физическая подготовка на развитие ловкости и прыгучести гимнастов (2 ч.)

1. Серии из 6–10 прыжков на месте с поворотами налево и направо, выполняемые по разным схемам: А) налево: 90° - f- 90° (величину поворотов варьировать в пределах 45 – 360°);

б) то же направо;

в) 90° налево + 90° направо (типа «поворот-разворот»).

2. Прыжки на месте и с продвижением вперед или назад с поворотом на 540 – 720° .

3. Бег с поворотом (по сигналу) на 180 – 360° .

4. Бег с вращением налево и направо.

5. Спрыгивание с возвышения до $1,5$ м с поворотами на 90 – 720° .

6. Спрыгивание с возвышения 50 см с последующим прыжком вверх и поворотом на 90 – 720° .

7. Из упора стоя с наклоном вперед толчком руками поворот на 360 – 720° в упор с наклоном вперед (рис. 24).

8. То же в упоре лежа

9. Перекаты и кувырки вперед, назад, влево, вправо.

10. Серии разных кувырков типа вперед с поворотом на 90° – в сторону с поворотом на 90° назад с поворотом на 90° – в сторону с поворотом на 90° .

11. То же с последующим прыжком вверх или прыжком вверх с поворотом на 90 – 720° и приземлением на точность.

12. Спрыгивание с возвышения до 2 м (отталкиваясь руками или ногами) с прямым телом или прогнувшись с задачей возможно дольше сохранить требуемое положение

Тема 50. Общая физическая подготовка на развитие гибкости гимнастов (2 ч.)

«Замок»

И.п – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.

«Карандаш между лопатками»

И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы

«Взгляд на пятку»

И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:

А) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;

Б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.

«Кошка под забором»

И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов, фиксация позы

«Выкрут»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

Продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п.,

«Качалка»

И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней

части живота.

«Верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь:

А) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы; Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы;

В) ладони на полу, фиксация позы

«Кувырок»

И.п. – лежа на спине, руки в замке под коленями:

А) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы; Б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы.

«Складка»

И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты

А) поднять ноги вверх, руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы;

Б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы.

«Перочинный ножик»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе

А) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы;

Б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы;

В) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног:

«Печать»

И.п. – лежа на спине, руки в стороны:

А) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы; Б) то же левой ногой

«Обратная связь»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног

«Лотос»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы;

Б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног

«Кузнечик»

И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны:

А) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхности голеней и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы;

Б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы

«Штопор»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

А) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, левая на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;

В) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы,

фиксация позы, смена позиций ног:

«Аршин»

И.п. - сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

А) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы Б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы

В) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы

«Пистолет»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

А) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы;

Б) поменять ногу.

«Автомат»

И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:

А) согнуть левую ногу, держась левой рукой за голень, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, фиксация позы;

Б) завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, фиксация позы;

В) то же другой ногой

«Лук»

И.п. - лежа на левом боку, рука согнута под головой.

А) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу, Б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу, В) в другую сторону

Тема 51. Общая физическая подготовка на развитие прыгучести гимнастов (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.

4. Серия прыжков на мягкой опоре.

5. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.

6. Выпрыгивание из приседа

7. Приседания с партнером на плечах.

Тема 52. Общая физическая подготовка на развитие ловкости с мячом (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 вперед 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 вперед 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 вперед, 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 53. Общая физическая подготовка на развитие гибкости гимнастов (2 ч.)

«Замок»

И.п – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.

«Карандаш между лопатками»

И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы

«Взгляд на пятку»

И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:

А) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;

Б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.

«Кошка под забором»

И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов, фиксация позы

«Выкрут»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

Продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п.,

«Качалка»

И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.

«Верблюды»

И.п. – стоя, ноги врозь:

А) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы; Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы;

В) ладони на полу, фиксация позы

«Кувырок»

И.п. – лежа на спине, руки в замке под коленями:

А) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы; Б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы.

«Складка»

И.п.- лежа на спине, ноги вытянуты

А) поднять ноги вверх, руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь

коснуться носками пола, фиксация позы;

Б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы.

«Перочинный ножик»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе

А) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы;

Б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы;

В) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног:

«Печать»

И.п. - лежа на спине, руки в стороны:

А) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы; Б) то же левой ногой

«Обратная связь»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног

«Лотос»

И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы;

Б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног

«Кузнечик»

И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны:

А) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхность голеней и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы;

Б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы

«Штопор»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

А) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, левая лодыжка на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;

В) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, фиксация позы, смена позиций ног:

«Аршин»

И.п. - сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

А) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы Б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы

В) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы

«Пистолет»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

А) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы;

Б) поменять ногу.

«Автомат»

И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:

А) согнуть левую ногу, держась левой рукой за голень, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, фиксация позы;

Б) завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, фиксация позы;

В) то же другой ногой

«Лук»

И.п. - лежа на левом боку, рука согнута под головой.

А) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу,

Б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу, В) в другую сторону

Раздел 10. Общая физическая и технико-тактическая подготовка гимнастов (18 ч.)

Тема 54. Общая физическая подготовка на развитие силы гимнастов с элементами технико-тактических действий (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 (держаться);
- 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 55. Общая физическая подготовка на развитие гибкости гимнастов с элементами технико-тактических действий (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 56. Общая физическая подготовка на развитие ловкости гимнастов с элементами технико-тактических действий (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.

Тема 57. Общая физическая подготовка на развитие подвижности суставов гимнастов с элементами технико-тактических действий (2 ч.)

Для п а л ь ц е в рук: массаж и разгибание пальцев надавливанием другой руки – сначала легкими, а затем сильными пружинистыми движениями и статическим удержанием в разогнутом положении.

Для з а п я с т ь я : массаж, сгибание и разгибание, вращение, статическое удержание в разогнутом положении за счет надавливания другой рукой или упором в неподвижный предмет (пол, стену).

Для п л е ч е в ы х с у с т а в о в : вращения, маховые движения в разных направлениях и плоскостях, висы на снарядах, приседания в висе стоя сзади, размахивание в висе, висе сзади, в висе обратным хватом, наклоны вперед хватом за рейку гимнастической стенки или другую опору; самостоятельно или с партнером: опираясь спиной о коня, пружинные отведения рук; прогибание в стойке на руках с дополнительной опорой ногами; гимнастический мост, выкруты с гимнастической палкой и т. п.

Для т у л о в и щ а : прогибание, наклоны назад: стоя на коленях или в упоре стоя на коленях; мост, наклоны вперед прогнувшись, волнообразные движения туловищем вперед, назад и в стороны; наклоны в стороны, повороты и вращения туловища.

Для г о л е н о с т о п н ы х с у с т а в о в : массаж, оттягивание носков, статическое удержание оттянутых носков, сед на пятках с оттянутыми носками; то же с опорой руками и покачиванием в этом положении, приподнимаясь и передавая тяжесть тела на оттянутые носки. При выполнении седов носки должны быть не только оттянуты, но и расслаблены

Для т а з о б е д р е н н ы х с у с т а в о в :

1. Глубокие приседания на полной ступне в положении ноги врозь.
2. Глубокие приседания в положении широкого выпада вперед и в стороны.
3. В положении приседа на одной ноге, другая в сторону, не поднимая таза, перемещение на другую ногу, сгибая ее и выпрямляя опорную.
4. Наклоны вперед в положении ноги врозь.
5. Наклоны вперед в положении седа.
6. Наклоны вперед, стоя на высокой опоре.
7. Стоя у гимнастической стенки (хватом за рейку или то же у другой опоры), взмахи ногами вперед, назад и в сторону.
8. То же с отягощением до 2 кг в области голени.
9. Опираясь задними поверхностями бёдер о высокую опору и зацепившись носками ног за рейку гимнастической стенки, наклон назад прогнувшись и покачивание в этом положении или удержание.
10. То же, опираясь передними поверхностями бедер
11. В положении стоя высоко поднимать ногу вперед, в сторону, назад с помощью партнера.
12. То же самостоятельно.
13. Стоя у опоры, удерживание ноги в положениях вперед, назад, в сторону в течение 3–4 с с последующим махом вверх.
14. Стоя у опоры, покачивание ногой в положении вперед-вверх, назад-вверх, в сторону-вверх на околопредельной высоте.
15. То же с отягощением до 1 кг.
16. Медленное поднятие ноги в сторону, вперед, назад, стоя у опоры.
17. То же с отягощением до 2 кг.
18. Махи в упоре верхом на коне с ручками, а затем без ручек, не отнимая рук от опоры.

Тема 58. Общая физическая подготовка на развитие силы гимнастов с элементами технико-тактических действий (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 59. Общая физическая подготовка на развитие ловкости гимнастов с элементами технико-тактических действий (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.

Тема 60. Комплексная общая физическая подготовка гимнастов с элементами технико-тактических действий (2 ч.)

1. Лазанье по канату. 2 подхода.
2. Прыжки в глубину с точным приземлением. 6–8 раз.
3. С разбега прыжок на возвышение до 1 м толчком двумя ногами. Стараться приземление выполнять на слегка согнутые ноги. 6–8 раз.
4. В висе на перекладине поднимание прямых ног (или согнутых) до касания грифа. 2 подхода по 6–8 раз.
5. Лежа на гимнастическом коне, опираясь грудью, хватом за рейку гимнастической стенки ниже уровня коня (или за ручки низкого коня) – махи прямыми ногами и туловищем назад с резкой остановкой в высоком положении (или в стойке на руках). 2 подхода по 3–4 раза. Вариант 2.
1. Отжимание в упоре. 2 подхода по 8–10 раз.
2. Подтягивание в висе из размахивания изгибами. 2 подхода по 8–10 раз.
3. Вис на полусогнутых руках – держать до 30 с. 2–3 раза.
4. Лежа на коне, опираясь грудью, хватом за рейку гимнастической стенки – махи прямыми ногами назад. 3 подхода по 3–4 раза.
5. Из упора лежа силой перемах двумя в упор сзади и обратно.
6. Из упора сзади на коне мах двумя в высокий угол – держать 2–3 счета. 2 подхода по 4–6 раз.
7. Многоскоки с одной ноги на другую. 2 подхода по 12–16 прыжков.
8. Взмахи ногами вперед, в стороны, назад. 2 подхода по 20–30 раз.

Тема 61. Общая физическая подготовка на развитие равновесия с элементами технико-тактических действий (2 ч.)

Исходное положение: стоя

1. Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуть в ИП. Повторить движение другой ногой.

2. Выполнить те же движения ногами при различных положениях рук (руки вытянуты вверх, заложены за голову, кисти лежат на плечах).

3. Поднять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на 3–4 счета, вернуться в ИП. Повторить для другой ноги.

4. Поднять одну ногу, плавным движением вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, опустить руки. Вернуться в ИП. Повторить, стоя на другой ноге.

5. Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками: во фронтальной и сагиттальной плоскостях, синхронные и попеременные, в одну и в другую сторону.

6. Руки на поясе. Подняться на носки на 3–4 счета, вернуться в ИП.

7. Подняться на носки, повернуть голову в одну сторону, затем в другую, вернуться в ИП.

8. Стоя на носках, вытягивать руки вперед, вверх, в стороны, выполнять различные движения руками (как в упражнениях 3–5).

9. Выполнить те же движения руками, стоя на носке одной ноги, вторую ногу согнуть в коленном и тазобедренном суставах.

10. Повороты головы и различные движения руками выполнять стоя на носках с закрытыми глазами.

11. Стоя на одной ноге, захватить стопу другой ноги (спереди) обеими руками.

12. Выполнить то же, но захватить стопу поднятой ноги разноименной рукой.

13. Стоя на одной ноге, руки разведены в стороны, согнуть другую ногу в коленном и тазобедренном суставах, достать коленом лоб.

14. «Ласточка»: развести руки в стороны и, стоя на одной ноге, другую отвести назад, наклонившись вперед. Задержаться в этом положении на 2–3 счета, вернуться в ИП, повторить, сменив положение ног.

15. Сделать «ласточку» и поменять положение ног прыжком.

16. Сделать «ласточку» и повернуться на носке на 90° влево, затем вправо.

17. «Боковая ласточка»: руки на поясе, отвести одну ногу в сторону, туловище наклонить в другую сторону.

Исходное положение: упор присев

18. Встать, выпрямиться, поднять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны. Вернуться в ИП, повторить упражнение для другой ноги.

19. Выполнить то же упражнение, но руки поднять вверх.

20. Выполнить то же упражнение с различными движениями рук (вперед, в стороны, круговые движения). Можно усложнить последние три упражнения, из упора присев поднимаясь на носок одной ноги.

21. Сделать «ласточку», «боковую ласточку» из упора присев.

Исходное положение: ступни одна перед другой на одной линии, на расстоянии небольшого шага

22. Повороты головы и туловища.

23. Различные движения руками в этой стойке.

24. Из того же ИП – подъем на носки и различные движения головой, туловищем, руками. Ходьба

– с остановками на одной ноге по сигналу;

– с мешочком на голове и с остановками на одной ноге по сигналу;

– с разнообразными движениями рук и остановками на одной ноге по сигналу; по начерченной линии (ноги ставить одну перед другой).

Упражнения с партнером

25. Стоя лицом друг к другу и взявшись за руки, сделать «ласточку».

26. Из того же ИП: присесть на одной ноге.

27. «Бой на бревне»: встать на расстоянии двух вытянутых рук лицом друг к другу на нарисованную на полу линию или невысокую скамейку, стопы одна перед другой. Ударяя ладонью по ладони партнера, стараться сохранить равновесие.

Ходьба:

С поворотами на 180°;

- вперед спиной;
- вверх и вниз по наклонной скамейке;
- с различными движениями рук;
- с движениями свободной ногой (согнуть, выпрямить, поставить на пол);
- приставным шагом, боком (приставным и скрестным шагом, с поворотами);
- на носках с различным положением рук;
- на носках с различными движениями рук;
- с перешагиванием через препятствия – мяч, веревочку и т. д. ;
- с полуприседанием на опорной ноге; свободную ногу на каждом шаге опускать вниз или вытягивать вперед;
- с опусканием на колено сделать шаг, остановиться, опуститься на одно колено.

Повторить для другой ноги;

- с опусканием на колено, но в упоре на колене выполнять различные движения руками;
- с выпадами: сделать шаг, остановиться, «переднюю» ногу согнуть, «заднюю» отвести назад, сделать несколько пружинящих приседаний на «передней» ноге. Выпрямиться, повторить для другой ноги.

Исходное положение: стоя на скамейке

1. «Ласточка».
2. «Боковая ласточка».
3. «Ласточка» с различными движениями рук.
4. Бросать и ловить мяч – в одиночку или с партнером.

Тема 62. Общая физическая подготовка на развитие равновесия с элементами технико-тактических действий (2 ч.)

Исходное положение: стоя

1. Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуть в ИП. Повторить движение другой ногой.
2. Выполнить те же движения ногами при различных положениях рук (руки вытянуты вверх, заложены за голову, кисти лежат на плечах).
3. Поднять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на 3–4 счета, вернуться в ИП. Повторить для другой ноги.
4. Поднять одну ногу, плавным движением вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, опустить руки. Вернуться в ИП. Повторить, стоя на другой ноге.
5. Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками: во фронтальной и сагиттальной плоскостях, синхронные и попеременные, в одну и в другую сторону.
6. Руки на поясе. Подняться на носки на 3–4 счета, вернуться в ИП.
7. Подняться на носки, повернуть голову в одну сторону, затем в другую, вернуться в ИП.
8. Стоя на носках, вытягивать руки вперед, вверх, в стороны, выполнять различные движения руками (как в упражнениях 3–5).
9. Выполнить те же движения руками, стоя на носке одной ноги, вторую ногу согнуть в коленном и тазобедренном суставах.
10. Повороты головы и различные движения руками выполнять стоя на носках с закрытыми глазами.
11. Стоя на одной ноге, захватить стопу другой ноги (спереди) обеими руками.
12. Выполнить то же, но захватить стопу поднятой ноги разноименной рукой.

13. Стоя на одной ноге, руки разведены в стороны, согнуть другую ногу в коленном и тазобедренном суставах, достать коленом лоб.

14. «Ласточка»: развести руки в стороны и, стоя на одной ноге, другую отвести назад, наклонившись вперед. Задержаться в этом положении на 2–3 счета, вернуться в ИП, повторить, сменив положение ног.

15. Сделать «ласточку» и поменять положение ног прыжком.

16. Сделать «ласточку» и повернуться на носке на 90° влево, затем вправо.

17. «Боковая ласточка»: руки на поясе, отвести одну ногу в сторону, туловище наклонить в другую сторону.

Исходное положение: упор присев

18. Встать, выпрямиться, поднять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны. Вернуться в ИП, повторить упражнение для другой ноги.

19. Выполнить то же упражнение, но руки поднять вверх.

20. Выполнить то же упражнение с различными движениями рук (вперед, в стороны, круговые движения). Можно усложнить последние три упражнения, из упора присев поднимаясь на носок одной ноги.

21. Сделать «ласточку», «боковую ласточку» из упора присев.

Исходное положение: ступни одна перед другой на одной линии, на расстоянии небольшого шага

22. Повороты головы и туловища.

23. Различные движения руками в этой стойке.

24. Из того же ИП – подъем на носки и различные движения головой, туловищем, руками. Ходьба

– с остановками на одной ноге по сигналу;

– с мешочком на голове и с остановками на одной ноге по сигналу;

– с разнообразными движениями рук и остановками на одной ноге по сигналу; по начерченной линии (ноги ставить одну перед другой).

Упражнения с партнером

25. Стоя лицом друг к другу и взявшись за руки, сделать «ласточку».

26. Из того же ИП: присесть на одной ноге.

27. «Бой на бревне»: встать на расстоянии двух вытянутых рук лицом друг к другу на нарисованную на полу линию или невысокую скамейку, стопы одна перед другой. Ударяя ладонью по ладони партнера, стараться сохранить равновесие.

Ходьба:

С поворотами на 180°;

– вперед спиной;

– вверх и вниз по наклонной скамейке;

– с различными движениями рук;

– с движениями свободной ногой (согнуть, выпрямить, поставить на пол);

– приставным шагом, боком (приставным и скрестным шагом, с поворотами);

– на носках с различным положением рук;

– на носках с различными движениями рук;

– с перешагиванием через препятствия – мяч, веревочку и т. д. ;

– с полуприседанием на опорной ноге; свободную ногу на каждом шаге опускать вниз или вытягивать вперед;

– с опусканием на колено сделать шаг, остановиться, опуститься на одно колено.

Повторить для другой ноги;

– с опусканием на колено, но в упоре на колене выполнять различные движения руками;

– с выпадами: сделать шаг, остановиться, «переднюю» ногу согнуть, «заднюю» отвести назад, сделать несколько пружинящих приседаний на «передней» ноге. Выпрямиться, повторить для другой ноги.

Исходное положение: стоя на скамейке

1. «Ласточка».
2. «Боковая ласточка».
3. «Ласточка» с различными движениями рук.
4. Бросать и ловить мяч – в одиночку или с партнером.

Раздел 11. Специальная физическая подготовка в гимнастике (12 ч.)

Тема 63. Специальная физическая подготовка для развития 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 махом ногами из вися сзади;
7. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж.

Тема 64. Специальная физическая подготовка для развития прыгучести (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.

Тема 65. Комплексная специальная физическая подготовка (2 ч.)

1. Одновременное и поочередное отталкивание руками (в упоре, упоре на руках, упоре лежа, вися, стойке).
2. Сгибание и выпрямление в локтевых суставах (в упоре, стойке, из вися, из упора на руках)
3. Одновременные и поочередные перехваты руками (в упоре, стойке, вися).
4. Повороты (в упоре, стойке, вися, упоре на руках, упоре лежа).
5. Удержание упора (горизонтального туловищем назад; туловище вертикально вперед, ноги горизонтально).
6. Удержание стойки на двух руках (на неподвижной опоре с хватом за нее, на неподвижной опоре без хвата за нее, на подвижной опоре с хватом за нее).
7. Удержание стойки на одной руке (в условиях, перечисленных в п. 6).

8. Поднимание туловища и ног назад (из упора, упора на руках, вися).
9. Последовательное поднимание туловища и ног на зад (из упора).
10. Поднимание туловища и ног вперед (из упора, упора на руках, из вися, в висе).
11. Поднимание туловища и ног в сторону (из упора, из вися).
12. Поднимание ног вперед (в упоре, в упоре на руках, в висе).
13. Опускание ног (в стойке).
14. Круговые движения туловища и ног (в упоре).
15. Поднимание ног вперед с последующим опусканием (в упоре, упоре на руках, в висе).
16. Поднимание ног назад с последующим опусканием (п. 15).
17. Удержание положения после прихода на руки (положения те же).
18. Выпрямление из положения согнувшись с дополнительной опорой ногами или ногами врозь вне (в упоре, в висе).

Тема 66. Специальная физическая подготовка для развития силы (2 ч.) Силовые перемещения

1. И. п. – упор лежа (или стоя, опорой о стену, подоконник, скамейку, меняя степень трудности по необходимости): сгибание и выпрямление рук – 8–10 раз (или на 1–2 раза меньше максимально возможного).
2. То же опорой одной рукой. По 4 раза.
3. И. п. – упор лежа сзади, опорой руками о скамейку: сгибание и выпрямление рук. 6–8 раз.
4. И. п. – лежа на опоре продольно, руки и ноги опущены: 1–2 – разводя руки в стороны, прогнуться, 3 – 6 – держать, 7 – и. п., 8 – отдых, 8–10 раз.
5. И. п. – лежа на спине: 1–2 – сгибая ноги, сед углом с согнутыми ногами, руки в стороны, 3 – выпрямить ноги, 4–6 – держать, 7–8 – и. п. 6–8 раз.
6. И. п. – упор лежа: 1–2 – сгибая ноги, упор с согнутыми ногами, не касаясь пола, 3–4 – выпрямляя ноги, и. п. 2–3 раза.
7. И. п. – лежа руки вверх: 1–2 – не сдвигая кистей, подтянуться к ним, сгибая руки до положения упора лежа, 3–4 – сгибая ноги, упор с согнутыми ногами, не касаясь пола, 5–6 – отодвигаясь от кистей и выпрямляя ноги, и. п. 7–8 – отдых. 2–3 раза.
8. И. п. – лежа на коне, опорой лопатками и хватом за рейку гимнастической стенки: поднимать ноги до касания стенки и опускать прямым телом. 8–12 раз.
9. И. п. – лежа на коне, опорой грудью и хватом за рейку гимнастической стенки ниже уровня коня: мах прямыми ногами и туловищем назад. Опускание выполнять с помощью. 4–6 раз.
10. С отягощением туловища до 100% от веса тела (или с партнером на плечах) приседания на полной ступне. 8–10 раз.
11. С отягощением до 15% веса тела приседание на одной ноге. 4–6 раз.
12. Пружинистые приседания в положении выпада вперед. По 16–20 раз.
13. И. п. – стоя, руки на пояс: пружинистые поднимания на носки. 20–30 раз.
14. Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами. 8–10 раз.
15. Многоскоки на одной ноге. По 12–16 на каждой ноге. 2 раза.
16. Взмахи ногами в стороны, не опуская ногу на пол. 10 – левой, 10 – правой. 2 раза.
17. И. п. – стоя на левой, правая вперед на всей ступне: 1 – вставая на правую, взмах левой ногой вперед вверх. 2 – и. п. По 10–12 раз каждой ногой.
18. Подтягивание в висе, опираясь ногами о резиновый амортизатор. 2 подхода по 5–6 раз.
19. Спрыгивание с возвышения 1 м с гимнастическим приземлением «в доскок». 6–8 раз.
20. Игра в ручной мяч. 10–15 мин.
21. Маховые движения ногами. Растягивание на шпагат. 5–10 минут

Тема 67. Специальная физическая подготовка для развития силы (2 ч.) Силовые перемещения

1. И. п. – упор лежа (или стоя, опорой о стену, подоконник, скамейку, меняя степень трудности по необходимости): сгибание и выпрямление рук – 8–10 раз (или на 1–2 раза меньше максимально возможного).
 2. То же опорой одной рукой. По 4 раза.
 3. И. п. – упор лежа сзади, опорой руками о скамейку: сгибание и выпрямление рук. 6–8 раз.
 4. И. п. – лежа на опоре продольно, руки и ноги опущены: 1–2 – разводя руки в стороны, прогнуться, 3 – 6 – держать, 7 – и. п., 8 – отдых, 8–10 раз.
 5. И. п. – лежа на спине: 1–2 – сгибая ноги, сед углом с согнутыми ногами, руки в стороны, 3 – выпрямить ноги, 4–6 – держать, 7–8 – и. п. 6–8 раз.
 6. И. п. – упор лежа: 1–2 – сгибая ноги, упор с согнутыми ногами, не касаясь пола, 3–4 – выпрямляя ноги, и. п. 2–3 раза.
 7. И. п. – лежа руки вверх: 1–2 – не сдвигая кистей, подтянуться к ним, сгибая руки до положения упора лежа, 3–4 – сгибая ноги, упор с согнутыми ногами, не касаясь пола, 5–6 – отодвигаясь от кистей и выпрямляя ноги, и. п. 7–8 – отдых. 2–3 раза.
 8. И. п. – лежа на коне, опорой лопатками и хватом за рейку гимнастической стенки: поднимать ноги до касания стенки и опускать прямым телом. 8–12 раз.
 9. И. п. – лежа на коне, опорой грудью и хватом за рейку гимнастической стенки ниже уровня коня: мах прямыми ногами и туловищем назад. Опускание выполнять с помощью. 4–6 раз.
 10. С отягощением туловища до 100% от веса тела (или с партнером на плечах) приседания на полной ступне. 8–10 раз.
 11. С отягощением до 15% веса тела приседание на одной ноге. 4–6 раз.
 12. Пружинистые приседания в положении выпада вперед. По 16–20 раз.
 13. И. п. – стоя, руки на пояс: пружинистые поднимания на носки. 20–30 раз.
 14. Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами. 8–10 раз.
 15. Многоскоки на одной ноге. По 12–16 на каждой ноге. 2 раза.
 16. Взмахи ногами в стороны, не опуская ногу на пол. 10 – левой, 10 – правой. 2 раза.
 17. И. п. – стоя на левой, правая вперед на всей ступне: 1 – вставая на правую, взмах левой ногой впередвверх. 2 – и. п. По 10–12 раз каждой ногой.
 18. Подтягивание в висе, опираясь ногами о резиновый амортизатор. 2 подхода по 5–6 раз.
 19. Спрыгивание с возвышения 1 м с гимнастическим приземлением «в доскок». 6–8 раз.
 20. Игра в ручной мяч. 10–15 мин.
 21. Маховые движения ногами. Растягивание на шпагат. 5–10 минут
- Тема 68. Комплексная специальная физическая подготовка (2 ч.)
1. Одновременное и поочередное отталкивание руками (в упоре, упоре на руках, упоре лежа, висе, стойке).
 2. Сгибание и выпрямление в локтевых суставах (в упоре, стойке, из вися, из упора на руках)
 3. Одновременные и поочередные перехваты руками (в упоре, стойке, висе).
 4. Повороты (в упоре, стойке, висе, упоре на руках, упоре лежа).
 5. Удержание упора (горизонтального туловищем назад; туловище вертикально вперед, ноги горизонтально).
 6. Удержание стойки на двух руках (на неподвижной опоре с хватом за нее, на неподвижной опоре без хвата за нее, на подвижной опоре с хватом за нее).
 7. Удержание стойки на одной руке (в условиях, перечисленных в п. 6).
 8. Поднимание туловища и ног назад (из упора, упора на руках, вися).
 9. Последовательное поднимание туловища и ног на зад (из упора).
 10. Поднимание туловища и ног вперед (из упора, упора на руках, из вися, в висе).
 11. Поднимание туловища и ног в сторону (из упора, из вися).
 12. Поднимание ног вперед (в упоре, в упоре на руках, в висе).

13. Опускание ног (в стойке).
14. Круговые движения туловища и ног (в упоре).
15. Поднимание ног вперед с последующим опусканием (в упоре, упоре на руках, вися).
16. Поднимание ног назад с последующим опусканием (п. 15).
17. Удержание положения после прихода на руки (положения те же).
18. Выпрямление из положения согнувшись с дополнительной опорой ногами или ногами врозь вне (в упоре, вися).

Раздел 12. Специальная физическая и технико-тактическая подготовка гимнастов (12 ч.)

Тема 69. Специальная физическая подготовка для развития 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 брусьях, 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 вися 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 70. Специальная физическая подготовка для развития мышц юрющего пресса 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 углом 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 в/ж;
11. Из вися на кольцах махом-силой с прямым телом – вис прогнувшись;
12. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Тема 71. Специальная физическая подготовка для развития прыгучести (2 ч.) СФП для развития прыгучести

1. Из упора лежа толчком рук упор лежа на возвышении (скамейка, горка матов до 80

см).

2. Из упора лежа мах ногами назад и толчком руками курбет.
3. Из положения лежа согнувшись (угол сгибания 30°) опорой грудью о коня и хватом за рейку гимнастической стенки или дополнительной опоры ниже уровня коня мах ногами назад и резкая остановка в положении прогнувшись.
4. То же упражнение хватом за стоялки с выходом в стойку на руках.
5. В стойке на руках, касаясь ногами стены, отталкивание руками.
6. Спрыгивание с возвышения до 60 см с быстрым отскоком вверх.
7. То же на гимнастический мостик с последующим напрыгиванием на коня в стойку на руках.
8. Многоскоки: серии прыжков на одной или двух ногах или с одной на другую (не меньше 20 в подходе).

9. Любые прыжки: прямые, в стороны, переворотом вперед, в сторону, сальто, простые спрыгивания прогнувшись и с поворотами – с задачей точной «гимнастической» остановки

Тема 72. Специальная физическая подготовка для развития 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 брусках – сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;
4. Лазание по канату без помощи ног. То же в висячем положении;
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 73. Специальная физическая подготовка для развития мышц брюшного пресса 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 $15-20^\circ$ 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 углом 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 $15-20^\circ$ 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 $15-20^\circ$ – 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 74. Специальная физическая подготовка для развития прыгучести (2 ч.)

СФП для развития прыгучести

1. Из упора лежа толчком рук упор лежа на возвышении (скамейка, горка матов до 80 см).
2. Из упора лежа мах ногами назад и толчком руками курбет.
3. Из положения лежа согнувшись (угол сгибания 30°) опорой грудью о коня и хватом за рейку гимнастической стенки или дополнительной опоры ниже уровня коня мах ногами назад и резкая остановка в положении прогнувшись.
4. То же упражнение хватом за стоялки с выходом в стойку на руках.
5. В стойке на руках, касаясь ногами стены, отталкивание руками.
6. Спрыгивание с возвышения до 60 см с быстрым отскоком вверх.
7. То же на гимнастический мостик с последующим напрыгиванием на коня в стойку на руках.
8. Многоскоки: серии прыжков на одной или двух ногах или с одной на другую (не меньше 20 в подходе).
9. Любые прыжки: прямые, в стороны, переворотом вперед, в сторону, сальто, простые спрыгивания прогнувшись и с поворотами – с задачей точной «гимнастической» остановки

Раздел 13. Спорт в современном обществе, тенденции его развития (12 ч.)

Тема 75. Ценностный потенциал спорта (2 ч.)

Ценностный потенциал спорта как основа формирования физической культуры личности. Анализ моделей физического воспитания, сложившихся в разные периоды его развития.

Спортивная культура как органическая часть культуры общества и личности. Область деятельности удовлетворяющая потребности общества по созданию физической готовности людей к различным формам их жизнедеятельности и, прежде всего, к труду.

Воздействие спорта на физическую компоненту человека и формирование его внутреннего мировоззрения. Массовый спорт, как базовый фактор формирования двигательных умений и навыков.

Взаимосвязь спорта с развивающимися потребностями общественно-экономической системы, формирование в ее сфере разнообразных специфических видов человеческой деятельности. Совершенствование отношений между компонентами спорта. Спорт, как система с сложной структурно-функциональной организацией, как закономерный итог развития системы физического воспитания (не исключаяющий ее).

Тема 76. формирования здорового стиля жизни подрастающего поколения (2 ч.)
Основные категории валеологического воспитания: понятия культуры здоровья, образа и стиля жизни. Концептуальные основы валеологического воспитания. Основные этапы валеологического воспитания в общеобразовательной школе.

Ограничение подвижности, нарушение функционирования различных систем организма, снижение работоспособности и ухудшение состояния здоровья, необходимость компенсации двигательной активности, развитие массовых форм физической культуры. Борьба с проявлениями физиологической незрелости, через физическую активность, фармаковоздействия, психологические и педагогические мероприятия. Повышение двигательной активности, как основное необходимое средство противостояния гиподинамии, путь к долголетию и здоровому образу жизни.

Развитие массового спорта, обеспечивающего сохранение здоровья и повышение работоспособности, способствующее заполнению досуга и отвлечению населения от вредных привычек – курения алкоголизма и наркомании.

Тема 77. Инновационные технологии в физическом воспитании и их место в системе профессиональной подготовки специалистов по массовому и профессиональному спорту (2 ч.)

Введение в спецкурс: организационные и методические основы. Образование. Продукт образования. Основные направления модернизации образования: переориентация образования

на междисциплинарность и полипрофессиональность; переориентация содержания на практическое знание; индивидуализация обучения. Формирование научно-педагогического мышления, умений и навыков использования современных инновационных технологий физического воспитания. Отличительные черты понятий: нововведение, новшество и инновации. Сравнительная характеристика понятий

«Инновационная деятельность», «Инновационное обучение». Спортология.

Тема 78. Технологии массового спорта (2 ч.)

Различные формы и виды физической активности. Укрепление здоровья, отдых, развлечения, общение, самосовершенствование, участия в соревнованиях, на основе собственных потребностей и интересов индивида. Массовый спорт. Потребность в самоопределении. Потребность в двигательной активности. Потребность в удовольствии. Технологии управления спортом для всех. Соревнования для всех – новая категория соревнований. Гуманизация соперничества. Использование позитивного потенциала состязательности. Соревнования для всех. Технология проведения соревнований по мультиспорту.

Тема 79. Основы подготовки спортсменов (2 ч.)

Спортивная техника. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники. Критерии эффективности техники. Спортивная стратегия и тактика как компонент СД. Единство тактики и техники. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе СД. Критерии оценки тактики. Понятие «спортивная ориентация». Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом.

Методика развития двигательных качеств, интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств. Специфические особенности физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Реализация физических качеств в двигательных действиях, спортивных навыках.

Физическая подготовка: задачи, средства, методы. Взаимосвязь и эффективное соотношение средств и методов ОФП и СФП. Критерии физической подготовленности спортсменов. Теоретическая подготовка. Средства и методы повышения интеллектуального уровня спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Психологическая подготовка в системе тренировки: задачи, средства, методы. Психические качества в структуре СД. Развитие морально-волевых качеств и совершенствование специфических психических процессов (внимания, восприятия, регулирования психического состояния перед и во время соревнований). Связь психологической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки.

Тема 80. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации (2 ч.)

Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация. Особенности подготовки сборных команд. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка качества работы тренеров. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Занятия в общеобразовательных и профессиональных школах, вузах, производственных коллективах, по месту жительства. Содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы.

Раздел 14. Тренировочная и соревновательная деятельность (14 ч.)

Тема 81. Спорт в современном обществе, тенденции его развития (2 ч.)

Спорт как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества. Функции спорта и их направленность: соревновательная, повышения физической активности, оздоровительная и рекреационнокультурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная. Типы спорта, спорт высших достижений. Установка на победу, призовое место, Критерии эффективности – по итогам крупнейших соревнований.

Массовый спорт. Критерии эффективности по факту – регулярных занятий, участие в соревнованиях, личных достижениях.

Детско-юношеский спорт. Два направления: первое – подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших направлений; второе – использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности – массовость охвата занимающихся; подготовка резервов.

Профессиональный спорт. Источники существования. Разнообразие видов спорта, отличительные признаки. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

Спорт как социальный институт. Социальные функции спорта. Специфические функции спорта. Спорт в образе жизни общества и стиль жизни человека. Место и роль спорта в социальных институтах общества.

Тема 82. Виды подготовки в спорте (2 ч.)

1. Обоснуйте единство общей и специальной физической подготовки.
2. Охарактеризуйте методику воспитания силы. Определите специфическую направленность и основы методики воспитания собственно силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей?
3. Охарактеризуйте методику воспитания быстроты и сложной реакции.
4. Охарактеризуйте методику воспитания выносливости. Определите специфическую направленность и основы методики воспитания комплексной, общей аэробной и специальной выносливости?
5. Охарактеризуйте методику воспитания ловкости. Определите специфическую направленность и основы методики воспитания координационных способностей и их компонентов?
6. Охарактеризуйте методику воспитания гибкости. Определите специфическую направленность и основы методики воздействия на осанку, гибкость тела и компоненты телосложения в процессе физического воспитания?

Тема 83. Техническая подготовка спортсменов борцов (2 ч.)

1. Обоснуйте особенности техники избранного вида спорта.
2. Охарактеризуйте методику обучения техническим действиям избранного вида спорта.
3. Охарактеризуйте технику избранного вида спорта.

Тема 84. Техническая подготовка спортсменов борцов (2 ч.)

1. Обоснуйте особенности техники избранного вида спорта.
2. Охарактеризуйте методику обучения техническим действиям избранного вида спорта.
3. Охарактеризуйте технику избранного вида спорта.

Тема 85. Психологическая подготовка спортсменов (2 ч.)

1. Назовите основные задачи психологической подготовки.
2. Обоснуйте примерную программу психологической подготовки (различные возрастные уровни).
3. Охарактеризуйте психологическую подготовку (учебно-тренировочный этап).
4. Охарактеризуйте психологическую подготовку (соревновательный этап).
5. Определите специфическую направленность и основы методики воспитания волевых качеств в процессе физического воспитания?

Тема 86. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Принципы тренировки. Основные стороны тренировки. Тренировочные нагрузки.

Тема 87. Соревнования и соревновательная деятельность (2 ч.)

Соревнования и соревновательная деятельность (СД) – основная черта спорта. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных

действий соперников, контингента, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, характера судейства. Характер и величина соревновательных нагрузок.

Характеристика единой всесоюзной спортивной квалификации (ЕВСК). Структура СД. Состав ТТД для ведения соревновательной борьбы. Физические и психические качества, функциональные возможности. Факторы, обеспечивающие эффективность СД. Оснащенность спортсмена тактико-техническим арсеналом. Уровень развития физических и психических качеств, свойства личности. Возраст и спортивный стаж спортсмена. Комплекс средств и методов тренировки, качество соревновательной подготовки. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке. Способность к восстановлению и система восстановительных мероприятий.

Соревнования как подведение итогов тренировочной деятельности, как форма повышения спортивного мастерства. Основные, подводящие, контрольные соревнования. Роль правил соревнований. Построение соревнований в спорте для различного уровня спортсменов. Планирование, организация и проведение соревнований.

Современные требования к подготовленности спортсменов. Понятие «спортивная подготовка». Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы Первый семестр (18 ч.)

Раздел 1. Общая физическая подготовка в волейболе (27 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

1. Подготовка к сдаче норм ГТО соответствующей ступени Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовка к сдаче норм ГТО соответствующей ступени

2. Ведение дневника самоконтроля

Раздел 2. Специальная физическая подготовка в волейболе (27 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Разработка и защита презентаций по темам:

1. Техника игры, классификация.

2. Основы техники игры.

3. Техники игры в нападении.

4. Техника игры в защите.

5. Принципы, средства и методы обучения технике игры в волейбол..

6. Средства и методы обучения технике игры в волейбол.

7. Обучение передвижениям в нападении (примерные упражнения).

8. Обучение передач мяча (примерные упражнения).

9. Обучение приемам мяча (примерные упражнения).

10. Обучение подачам мяча (примерные упражнения).

11. Обучение атакующим ударам (примерные упражнения).

12. Обучение защитным действиям (примерные упражнения).

13. Обучение технике игры и его этапы.

14. Последовательность обучения приёму игры.

15. Техника игры – как система элементов движений

16. Обучение технике игры и его этапы

Вид СРС: *Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Подготовить план-конспект основной части занятия по волейболу (задача по заданию)

Второй семестр (12 ч.)

Раздел 3. Общая физическая подготовка в баскетболе (18 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий Выполнение реферата

1. Спортивная тактика. Тактика как компонент спортивной деятельности.

2. Тактика игры, классификация.
3. Индивидуальные тактические действия в нападении.
4. Групповые тактические действия в нападении.
5. Командные тактические действия в нападении.
6. Индивидуальные тактические действия в защите.
7. Групповые тактические действия в защите.
8. Командные тактические действия в защите.
9. Последовательность обучения приёму игры.
10. Последовательность обучения тактике игры.

Вид СРС: *Выполнение компетентностно-ориентированных заданий
Законспектировать классификацию методов и средств общей физической подготовки баскетболистов

Раздел 4. Специальная физическая подготовка в баскетболе (18 ч.)

Вид СРС: *Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

Раскройте содержание следующих методов развития физических качеств:

1. Особенности изокинетического метода воспитания силовых способностей
2. Особенности метода изометрических усилий при воспитании собственно-силовых способностей
3. Особенности статодинамического метода воспитания силовых способностей

Вид СРС: *Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Ответьте на вопросы

1. Раскройте специфические особенности игровой соревновательной деятельности баскетболистов.
2. Дайте определение интегральной подготовки на уроках по баскетболу. Какие задачи она призвана решать?
3. Что представляет собой интегральная подготовка по структуре и содержанию?
4. Назовите и охарактеризуйте основные средства обучения игровой деятельности.
5. Дайте характеристику методам обучения игровой деятельности.

Третий семестр (18 ч.)

Раздел 5. Специальная физическая подготовка в баскетболе (27 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Напишите программу кондиционной подготовки игроков для подготовительного периода
Вид СРС: *Выполнение проектов и заданий поисково-исследовательского характера

Проведите тестирование общей и специальной физической подготовленности баскетболистов на практическом занятии

Раздел 6. Общая физическая подготовка в баскетболе (27 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовьте комплекс на развитие физических качеств баскетболистов:

1. Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.
2. Разновидность прыжков. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол
3. Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.
4. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры. Игра в баскетбол.
5. Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей

Вид СРС: *Подготовка публикаций (научных статей, тезисов, других научных работ)
Подготовка публикации в соавторстве с преподавателем в рамках исследования общей и специальной физической подготовки баскетболистов

Пятый семестр (6 ч.)

Раздел 9. Общая физическая подготовка в гимнастике (18 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Предложите комплекс упражнений общей физической подготовки для развития быстроты гимнастов.
2. Предложите комплекс упражнений общей физической подготовки для развития выносливости гимнастов.
3. Предложите комплекс упражнений общей физической подготовки для развития гибкости гимнастов.
4. Предложите комплекс упражнений общей физической подготовки для развития ловкости и координации движений гимнастов.
5. Предложите комплекс упражнений общей физической подготовки для развития силы гимнастов.

Раздел 10. Общая физическая и технико-тактическая подготовка гимнастов (18 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

Комплексы упражнений для самостоятельного повышения уровня развития физических качеств

Комплекс 1

1. И.п. - основная стойка. В ходьбе на каждый шаг - движение рук вперед, в сторону, вперед, вниз, назад - 6 раз.
2. То же, но движение рук вперед, перед грудью и вперед, вниз, назад - 6 раз.
3. И.п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно с постепенным увеличением амплитуды - 8 раз.
4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Во время рывков локти и плечи на одном уровне, при рывках прямыми руками ладони развернуты кверху - 10 раз.
5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища к ногам, сериями из двух повторений к каждой ноге - 5 раз
6. И.п. - ноги на ширине плеч, руки впереди в стороны. Поочередные махи прямой ногой до горизонтального положения с доставанием носка руками - 6-8 раз.
7. И.п. - ноги врозь, руки за головой. Вращать туловище в тазобедренном суставе, чередуя оборот вправо и влево. Дыхание произвольное - по 5 раз.
8. И.п. - основная стойка. Чередовать переход из основной стойки в упор лежа через упор присев - 6 раз.
9. И.п. - ноги врозь, руки за головой. Перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо, локти отведены до отказа назад - 8 раз.
10. И.п. - стойка на носках, ноги вместе, руки на поясе. При темповых подскоках на месте (на четвертом повороте на 180°) плечи держать прямо, лопатки отведены назад. Дыхание произвольное, не задерживать - 6-8 раз.

Комплекс 2

1. Ходьба на носках, сохраняя равновесие, по широкой или узкой части перевернутой гимнастической скамейки - 6 раз.
2. Стоя, ноги врозь, руки за головой, наклоны вперед - 10 раз.
3. Из упора сидя, руки сзади, ноги врозь, набивной мяч между ног, поднимать до вертикального положения ноги, соединить их вместе - 12 раз.
4. Из упора присев вставать, сохраняя равновесие, на одной ноге, чередуя ноги - по 7 раз.
5. Сидя на коленях, руки произвольно, садиться поочередно с правого (левого) бока, помогая руками сохранять равновесие - по 8 раз.
6. Сидя на скамейке, взявшись руками за ее ближний край и закрепив ноги за рейки гимнастической стенки, пружинистые наклоны вперед и назад - 15 раз.
7. Лежа на животе на полу, руки вдоль туловища, отведение ног и туловища назад с

фиксацией прогнутого положения - 12 раз.

8. Подскоки вверх на месте, держа руки на поясе, с приземлением поочередно на правую (левую) ногу - 12 раз.

9. Из упора присев протести с продвижением вперед в низком приседе с опорой на руки - 20 м.

10. Прыжки на месте через скакалку, вращая ее вперед - 60 с.

11. Прыжки со скамейки - ноги врозь и на скамейку - ноги вместе с продвижением вперед - 5 раз.

Комплекс 3

1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.

2. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 x 20 м.

3. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м.

4. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: до-стать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 x 20 м.

5. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый - 4 x 15 м.

6. Бег скрестными шагами по прямой. Темп средний - 4 x 20 м.

7. Бег «змейкой». Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.

8. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3 м, - 3 x 20 м.

Комплекс 4.

1. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под прямым углом. Движения руками, как при беге. Темп средний и быстрый - 3 x 10 с.

2. «Семенящий» бег. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м. 3. Бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы. Темп медленный, средний и быстрый - 3 x 10 с.

3. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднятие и опускание ног, согнутых в коленных суставах. Имитация беговых движений ногами лежа. Темп быстрый и средний - 3 x 10 с.

4. Бег с высоким подниманием бедра, расставляя ноги чуть шире обычного. Учитывать число повторений на каждую ногу. Темп быстрый и средний - 2 x 25 м.

5. Поочередное отталкивание левой и правой ногой за счет сгибания бедра и стопы с активной работой рук (прыжкообразный бег). Темп быстрый. Интервал для отдыха 30 с. - 2 x 20 м.

6. Из упора присев кувырок вперед, быстро встать и пробежать 10 м.

Шестой семестр (8 ч.)

Раздел 11. Специальная физическая подготовка в гимнастике (24 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Предложите комплекс упражнений специальной физической подготовки для развития силы гимнастов.

2. Предложите комплекс упражнений специальной физической подготовки для развития гибкости гимнастов.

3. Предложите комплекс упражнений специальной физической подготовки для развития быстроты гимнастов

4. Предложите комплекс упражнений специальной физической подготовки для развития выносливости гимнастов.

5. Предложите комплекс упражнений специальной физической подготовки для развития прыгучести гимнастов.

6. Предложите комплекс упражнений специальной физической подготовки для развития равновесия гимнастов.

Раздел 12. Специальная физическая и технико-тактическая подготовка гимнастов (24 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов Комплекс 1.

1. Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 10 раз.

2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки, - 10-15 раз.

3. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени - 2 x 10 раз.

4. Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину - 2 x 10 раз.

5. Из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад - 2 x 10 раз.

6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха 50 с

- 2 x 50.

7. Приседание на двух ногах - 15 раз.

Комплекс 2.

1. Броски мяча партнеру толчком от груди. Варианты: в прыжке, с изменением траекторий, ловля в прыжке. Темп средний и быстрый - 10 раз.

2. Бросок мяча партнеру из-за головы. Темп средний - 10 раз.

3. Бросок мяча партнеру снизу. Темп медленный и средний - 10 раз.

4. Сидя на полу и положив ноги на скамейку, бросать мяч Друг другу - 10 раз.

5. Стоя спиной друг к другу, бросать мяч назад с поворотом туловища. Стопы ног с места не сдвигать. Темп средний и быстрый - 12 раз.

6. Наклоняясь, бросить мяч между ног назад партнеру - 10 раз.

7. Жонглирование двумя мячами. Один партнер бросает поверху, другой - понизу. Варианты: сближаясь и удаляясь. Темп средний – 10 раз.

8. В глубоком приседе бросать и ловить мяч. Темп средний - 10 раз.

9. В глубоком выпаде бросать мяч из-за головы и ловить его. Темп средний - 10 раз.

Комплекс 3.

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху - 20 раз.

2. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх - 10 раз.

3. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча - 15 раз.

4. Стоя в 1м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение - 10 раз.

5. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч (или скакалку) - 40 раз.

6. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча - 15 раз.

Комплекс 4.

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Повороты туловища вправо и влево с рывком прямыми руками в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге - 2 x 10 раз.

2. И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейки на уровне головы. Отводить туловище и поочередно ноги вперед, прогибаться, выпрямляя руки - 2 x 10 раз.

3. И.п. - упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 5 раз.

4. И.п. - упор, сидя сзади, Ноги выпрямленные. Переход из упора сидя в упор сзади. Вдох в начале выпрямления, выдох приседе - 2 x 5 раз.

5. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны назад за счет сгибания ног в коленях, руками касаться пяток - 2 x 5 раз.

6. И.п. - упор, сидя, сзади, Разгибание и сгибание туловища с отведением головы назад - 2 x 8 раз.

Седьмой семестр (9 ч.)

Раздел 13. Спорт в современном обществе, тенденции его развития (4 ч.)

Вид СРС: *Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Опишите, при каких условиях возникает развитая спортивная система;
2. Охарактеризуйте типичные черты спортивной системы;
3. Определите роль спорта в направленном воздействии на физическое развитие человека;
4. Охарактеризуйте опыт двигательной деятельности, который приобретается в процессе занятий избранным видом спорта;
5. Раскройте цель и задачи профессионального спорта. Основы массового спорта.

Раздел 14. Тренировочная и соревновательная деятельность (5 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Обоснуйте тренировку как способ достижения педагогической цели;
2. Охарактеризуйте влияния разминки на соревнующегося спортсмена;
3. Определите виды деятельности формирующие профессиональные умения и навыки;
4. Охарактеризуйте технику и тактику избранного вида спорта;
5. Назовите основные задачи психологической подготовки.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ОПК-2.
2	Предметно-методический модуль	ПК-25, ОПК-2, ПК-5.
3	Предметно-технологический модуль	ПК-25.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции				
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный	
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий				
ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.				
Демонстрирует фрагментарное знание теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора	В целом успешно, но не систематически демонстрирует знание теоретико-методических основ спортивной ориентации и	В целом успешно, но с отдельными пробелами демонстрирует знание теоретико-методических основ спортивной	Успешно и систематически демонстрирует знание теоретико-методических основ спортивной ориентации и	

на различных этапах спортивной подготовки	спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки	ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки	спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.			
Фрагментарно использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, не способен анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка	В целом успешно, но не систематически использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, не всегда способен к анализу и прогнозированию спортивной одаренности (способностей) ребенка	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, способен к анализу и прогнозированию спортивной одаренности (способностей) ребенка	Успешно и систематически использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, способен к анализу и прогнозированию спортивной одаренности (способностей) ребенка
ПК-25 Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта			
ПК-25.2 Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта.			
Фрагментарно умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта	В целом успешно, но бессистемно умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта	В целом успешно, но с отдельными недочетами умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта	Успешно и систематически умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта

ПК-25.3 Владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.			
Фрагментарно владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта	В целом успешно, но бессистемно владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта	В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта	Успешно и систематически владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта
ПК-5 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.			
ПК-5.1 Знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.			
Демонстрирует фрагментарное знание технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта	В целом успешно, но не систематически демонстрирует знание технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует знание технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта	Успешно и систематически демонстрирует знание технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта
ПК-5.2 Использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.			

Фрагментарно использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности	В целом успешно, но бессистемно использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности	Успешно и систематически использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности
--	---	---	--

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%

83. Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Зачет, ОПК-2.2, ПК-25.2, ПК-5.2)

- Охарактеризуйте баскетбол как спортивную игру
- Поясните требования к комплексной подготовке специалиста по баскетболу
- Охарактеризуйте физические качества баскетболиста: требования к физической подготовке, понятие о физических качествах
- Опишите физическое качество «сила». Разновидности проявления силы в баскетболе. Общая и частная задачи развития силы.
- Раскройте методы и средства развития силовых способностей
- Раскройте методику развития быстроты. Основные формы проявления скорости в игре.
- Опишите средства и методы развития скоростных качеств баскетболиста
- Опишите основные формы проявления выносливости в баскетболе.
- Раскройте средства и методы развития выносливости у баскетболистов
- Раскройте средства и методы развития ловкости баскетболистов
- Проанализируйте физиологические основы развития специальной выносливости в баскетболе
- Приведите формы проявления гибкости у баскетболистов.
- Укажите на основные средства развития гибкости и подвижности суставов у игроков

в баскетбол

14. Охарактеризуйте технику физических упражнений. понятие техники в баскетболе
15. Дайте характеристику тренировочных нагрузок в баскетболе
16. Раскройте понятие "физическая работоспособность" (объем, интенсивность)
17. Опишите критерии специальной работоспособности баскетболистов
18. Расскажите о путях повышения специальной работоспособности баскетболистов
19. Дайте характеристику специальной прыгучести баскетболистов, средства и методы развития
20. Дайте характеристику взрывной силы баскетболиста, приведите средства и методы развития
21. Дайте характеристику скоростно-силовых качеств баскетболиста. Методика развития
22. Дайте характеристику специальной ловкости баскетболиста, пути тренировки качества
23. Раскройте значение соревнований по баскетболу на различных этапах спортивного мастерства
24. Опишите структуру Положения о соревнованиях, технический регламент
25. Как осуществляется контроль за физической подготовленностью баскетболистов
26. Определите задачи обучения баскетболу на различных этапах подготовки
27. Дайте определение понятию "спортивная форма", "спортивная техника", "спортивная тактика"
28. Опишите содержание и направленность оперативного, текущего и этапного контроля в подготовке баскетболиста
29. Опишите технологию контроля за состоянием подготовленности баскетболистов и факторами внешней среды
30. Опишите структуру макроциклов баскетболистов

Шестой семестр (Зачет, ПК-25.2, ПК-25.3, ПК-5.2)

1. Определите место гимнастики в системе физического воспитания, её значение для человека.
2. Отрадите задачи и средства гимнастики.
3. Представьте классификационные основания видов гимнастики и дайте им сравнительную характеристику.
4. Дайте определение понятия «физические способности». Перечислите и представьте характеристику физических способностей. Представьте физиологическую характеристику физических способностей, сенситивные периоды их развития.
5. Определите основы методики воспитания силовых способностей гимнастов (определение; возрастные периоды развития силы; физиологическая характеристика силовых качеств; средства и методы их развития).
6. Определите основы методики воспитания скоростных способностей гимнастов (определение; возрастные периоды развития быстроты; физиологическая характеристика скоростных качеств; средства и методы их развития).
7. Определите основы методики развития ловкости и координационных способностей гимнастов (определение; возрастные периоды развития ловкости и координации движений; физиологическая характеристика ловкости и координационных способностей; средства и методы их развития).
8. Определите основы методики развития выносливости у гимнастов (определение; возрастные периоды развития; физиологическая характеристика выносливости; средства и методы ее развития). Определите основы методики воспитания выносливости у гимнастов (определение; возрастные периоды развития; физиологическая характеристика выносливости; средства и методы ее развития).
9. Определите основы методики развития гибкости и подвижности в суставах у гимнастов (определение; возрастные периоды развития; физиологическая характеристика

гибкости; средства и методы ее развития).

10. Предложите комплекс упражнений общей физической подготовки гимнастов.
11. Предложите комплекс упражнений специальной физической подготовки гимнастов.
12. Отрадите особенности ориентации и отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.
13. Перечислите методы, используемые при проведении ориентации и отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.
14. Охарактеризуйте качества, определяющие успешность отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.
15. Перечислите и охарактеризуйте этапы отбора для занятий спортивной гимнастикой.
16. Предложите контрольные нормативы, способствующие эффективности отбора для занятий спортивной гимнастикой.
17. Выявите специфические особенности системы знаний в гимнастике.
18. Опишите специфические особенности системы умений в гимнастике.
19. Определите специфические особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
20. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе ознакомления с изучаемым упражнением.
21. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания упражнения.
22. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
23. Определите особенности практической реализации принципов дидактики при обучении упражнениям.
24. Выявите методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
25. Выявите основы спортивной тренировки гимнастов.
26. Отрадите принципы спортивной тренировки гимнастов.
27. Определите этапы спортивной тренировки гимнастов.
28. Дайте характеристику гимнастическому снаряду «разновысокие брусья».
29. Представьте характеристику гимнастическому снаряду «перекладина».
30. Дайте характеристику бревну как гимнастическому снаряду.
31. Представьте характеристику гимнастических колец.
32. Дайте характеристику коню для осуществления опорного прыжка гимнастов.
33. Представьте характеристику снаряду конь-махи.
34. Охарактеризуйте помост для выполнения вольных упражнений.

Седьмой семестр (Экзамен, ПК-5.1, ПК-5.2)

1. Охарактеризуйте методы физического воспитания.
2. Назовите и раскройте содержание основного документа самоконтроля.
3. Опишите методику определения пульса. Его нормы в покое.
4. Обоснуйте формы физического воспитания.
5. Дайте определение осанки и причины её нарушения.
6. Опишите методику определения динамометрии.
7. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.
8. Дайте определение общей выносливости.
9. Охарактеризуйте силу как физическое качество. Расскажите о воспитании силы.
10. Расскажите о профилактике простудных заболеваний и перегревов
11. Назовите формы производственной гимнастики. Раскройте содержание и задачи каждой из этих форм.
12. Обоснуйте взаимосвязь здоровья и двигательной активности человека.
13. Обоснуйте значение личной гигиены и закаливания. Перечислите средства

закаливания.

14. Охарактеризуйте функции дыхания при занятиях физическими упражнениями и спортом.

15. Опишите необходимые условия при массаже и самомассаже.

16. Охарактеризуйте понятие "Физическая культура личности". Ее связь с общей культурой человека.

17. Обоснуйте принципы физического воспитания и тренировки.

18. Опишите как определить экскурсию грудной клетки.

19. Охарактеризуйте основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.

20. Опишите значение мышечной релаксации.

21. Обоснуйте роль витаминов в обмене веществ.

22. Обоснуйте значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.

23. Охарактеризуйте формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

24. Опишите возможность и условие коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

25. Охарактеризуйте процесс восстановления, формы восстановления.

26. Обоснуйте двигательный режим, сочетание труда и отдыха.

27. Охарактеризуйте самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.

28. Опишите значение спорта в жизни студента.

29. Раскройте задачи массажа, виды массажа, приведите схему проведения массажа.

30. Раскройте задачи, сущность и принцип аутогенной тренировки.

31. Объясните необходимость регулярности занятий по профилактике осанки.

32. Опишите внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.

33. Охарактеризуйте развитие ловкости и координации движения.

34. Раскройте структуру учебно-тренировочных занятий.

35. Раскройте задачи утренней гигиенической гимнастики. Дайте физиологическое обоснование и последовательность выполнения упражнений.

36. Охарактеризуйте физическую подготовленность. Дайте краткую характеристику основным физическим качествам.

37. Обоснуйте оздоровительное закаливание.

38. Дать определение понятиям «Брадикардия» и «тахикардия», дайте их пульсовые характеристики.

39. Опишите основные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом.

40. Опишите основные закаливающие процедуры. Закаливание водой.

41. Перечислите основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор места занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды).

42. Приведите динамику общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки)

43. Дайте определение гибкости как физического качества. Какими упражнениями его можно развивать

44. Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий по физической культуре.

45. Расскажите о весо-ростовых индексах (рассчитайте собственный показатель).

46. Дайте характеристику ритму и аритмии.

47. Опишите методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
48. Опишите основные правила при самомассаже. Противопоказания.
49. Опишите методику оздоровительного закаливания
50. Дайте определение быстроте, как физическому качеству. Расскажите о воспитании быстроты.
51. Охарактеризуйте выносливость как физическое качество. Развитие выносливости.
52. Обоснуйте понятие «физическое развитие» человека, от чего оно зависит, как его определяют.
53. Охарактеризуйте волевые качества инициативность, смелость и решительность. Приемы, средства, упражнения.
54. Опишите сущность организации методической работы.
55. Обоснуйте необходимость организации взаимодействия с семьями учащихся.
56. Охарактеризуйте внеучебную деятельность.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность компетенций, теоретическую и практическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала, готовности к практической деятельности и успешного решения студентами учебных задач.

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 опроса) 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.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;

- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен грамотным литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

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:// www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21](http://www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21) - Волейбол спорт [Электронный ресурс] Электронный справочник, 2011
2. <http://basketball.ru/> - Все о баскетболе. Новости российских и международных турниров
3. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»
4. <http://www.bibliociub.ru> - Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»
5. <http://www.elibraru.ru> - Научная электронная библиотека « e-library»
6. <http://www.omskathletics.hoha.ru> - Сайт по легкой атлетике

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 экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- 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 на карточках, что поможет при подготовке рефератов;
- 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 информационных 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)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

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

Реализация учебной программы должна обеспечиваться доступом каждого студента к информационным ресурсам - институтскому библиотечному фонду и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

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 «стипель-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.