

**Тематический план практических занятий по дисциплине
«Физическая культура» для обучающихся по специальности
31.02.05. «Стоматология ортопедическая»
в 2024-2025 учебном году
(2022 год поступления)**

№	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1 курс 1 семестр		
1	Тема: Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия упражнений на организм человека. Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	2
2	Тема: Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров, опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствие. Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажёров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики (зарядка) и гимнастики в режиме дня. Использование аэробики.	2
3	Тема: Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Методика составления и проведение. Структура комплекса УГГ: упражнения общего воздействия; упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса; упражнения на группы мышц туловища; упражнения на группы мышц нижних конечностей; упражнения на восстановление дыхания и др. Правила оформления комплекса УГГ: правила оформления титульного листа; формы и правила записи упражнений; правила сокращений; термины общеразвивающих упражнений, используемых при записи комплекса УГГ. Правила проведения комплекса УГГ. Требования, предъявляемые при приеме комплекса УГГ.	2
4	Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса с собственным весом и на тренажёрах. Особенности развития силы в возрасте 18-25 лет. Показания и противопоказания к занятиям силовой гимнастикой. Абсолютные и относительные значения силы. Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса из положения лёжа и сидя с партнёром и без (нижнего, верхнего и среднего отделов брюшного пресса). Использование тренажёрных снарядов (набивные мячи, эспандеры, гимнастические скакалки) для работы на мышцы брюшного пресса и спины. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: подъём туловища из положения лёжа за 30 минут; удержание позы «Планки».	2
5	Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы спины с собственным весом и на тренажёрах. Характеристика и виды силовых способностей. Описание упражнений для различных групп мышц. Методы наращивания силы. Основные симптомы перетренировки. Преимущества и недостатки тренажёров. Основные упражнения для мышц спины: тяга к низу на блоке, тяга штанги в наклоне широким хватом, тяга на блоке к груди сидя (упражнение "Гребля"), наклоны вперед с поворотом туловища с гантель, становая тяга (Мертвая тяга)	2

6	Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах. Собственно-силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая ловкость. Рекомендации к выполнению силовых упражнений. Основные упражнения для мышц ног: боковые выпады с грифом штанги, приседания с отягощением, подъемы на носки стоя на одной ноге, подъемы на носки сидя, обратные подъемы ног с отягощением на горизонтальной скамье.	2
7	Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах. Основные задачи развития силовых способностей человека. Сила как физическое качество. Силовые упражнения для мужчин. Силовые упражнения для женщин. Основные упражнения на мышцы рук: отжимания с упором сзади на скамье, разгибания рук с гантелью из-за головы лежа; разгибание руки назад с гантелью; сведение рук на тренажере; разгибания запястий на блоке.	2
8	Тема: Техника бега на короткие дистанции. Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Контрольный бег в условиях соревнований.	2
9	Тема: Техника прыжка в длину с места. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий. Прыжки в длину с места в яму. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.	2
10	Тема: Основные способы передвижений и стойки готовности в баскетболе. Баскетбол в системе физического воспитания. Основные виды передвижений и стойки готовности в баскетболе. Дистанционные броски из различных точек (положений спортивного зала). Учебные игры в зависимости от задач обучения. Общая физическая подготовка с использованием подводящих упражнений в баскетболе.	2
11	Тема: Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении в баскетболе. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Обычные и встречные передачи мяча в движении и на месте. Использование подвижных игр для обучения техническим элементам в баскетболе. Учебные игры в зависимости от задач обучения. Общая физическая подготовка с использованием подводящих упражнений в баскетболе.	2
12	Тема: Остановки в баскетболе. Встречные передачи мяча в движении. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом. Остановки в баскетболе. Ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок». Ведение мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места. Учебные игры в зависимости от задач обучения. Общая физическая подготовка с использованием подводящих упражнений в баскетболе.	2
13	Тема: Ведение мяча с изменением направления. Развитие баскетбола в России. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с последующим броском. Дистанционные броски с различных положений. Подвижные игры. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Учебные игры в зависимости от задач обучения. Основные способы передвижений в защите и обороне. Вырывание мяча. Обучение защите мяча при нападении. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».	2
14	Тема: Стойка волейболиста и постановка рук в волейболе. Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола. Стойка волейболиста. Основные способы перемещений в волейболе. Верхняя передача у стенки, в парах, через сетку. Нижняя передача над собой, в парах, у стенки, через сетку.	2
15	Тема: Техника перемещений в волейболе. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Основные способы перемещений в волейболе. Верхняя передача у стенки, в парах, через сетку. Нижняя передача над собой, в парах, у стенки, через сетку.	2
16	Тема: Техника верхней и нижней передач в волейболе. Методические основы самостоятельных занятий волейболом. Нижняя и верхняя передачи в движении, в колоннах. Подвижные игры с использованием элементов волейбола. Выполнение контрольных нормативов: 10 верхних передач над собой; 10 нижних передач над собой.	2

17	Тема: Оценка физической подготовленности. Тесты физической и функциональной подготовленности. Прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 60 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	2
	Итого:	34 ч
1 курс 2 семестр		
1	Тема: Стойка в бадминтоне. Жонглирование открытой стороной ракетки. История возникновения бадминтона в России. Стойка в бадминтоне: низкие (защитные), средние (основные), высокие. Передача ракетки в парах, поднимание ракетки с пола, жонглирование ракеткой. Жонглирование открытой стороной ракетки. Жонглирование в парах на различной высоте и расстоянии. Ловля волана открытой стороной ракетки с подбрасыванием рукой, с подбрасыванием со струнной поверхности, с подбрасыванием на заданную высоту.	2
2	Тема: Ловля волана открытой стороной ракетки. Техника перемещений в бадминтоне Бадминтон как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Перемещения правым и левым боком. Короткая подача в стенку, в парах через сетку. Подача волана в различные зоны площадки. Стретчинг для верхнего плечевого пояса. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон.	2
3	Тема: Техника короткой подаче открытой стороной ракетки. Методические основы самостоятельных занятий бадминтоном. Парные и одиночные игры. Общая характеристика качества гибкости. Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная. Перемещения правым и левым боком. Короткая подача в стенку, в парах через сетку. Подача волана в различные зоны площадки. Стретчинг для верхнего плечевого пояса. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Выполнение контрольных нормативов: 20 набиваний воланом над собой.	2
4	Тема: Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Построение и перестроения на месте и в движении, передвижения, размыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны. Перестроение в передвижении: по диагонали, «змейкой».	2
5	Тема: Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Использование аэробики.	2
6	Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах. Определение силы. Виды силы: абсолютная сила, относительная сила, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость. Основные методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий (или метод «до отказа»), метод динамических усилий, изометрический метод (статических усилий), метод электрической стимуляции. Указания к предупреждению травм при занятиях силовыми упражнениями. Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра: выпады, «обратные выпады» на месте в движении. Выполнение упражнений из исходного положения стоя, на «четвереньках» Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы ног. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: количество приседаний со штангой (юноши), удержание туловища в полуприседе (девушки).	2
7	Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах. Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена. Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы рук. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: время удержания гантелей на вытянутых руках (1 кг - девушки; 2 кг - юноши).	2
8	Тема: Техника бега на длинные дистанции. Правила проведения соревнований по	2

	лёгкой атлетике. Судьи, их права и обязанности. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км). Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км.	
9	Тема: Техника бега по пересечённой местности Правила ведения протокола. Техника бега на длинные дистанции. Правила дыхания во время бега. Техника бега по пересечённой местности и его особенности. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км). Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км.	2
10	Тема: Техника бега на короткие дистанции Правила ведения протокола. Техника бега на короткие дистанции. Правила дыхания во время бега. Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км). Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.	2
11	Тема: Техника прыжка с места Правила ведения протокола. Техника прыжка в длину. Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Прыжки в длину с места. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.	2
12	Тема: Техника перехвата мяча в баскетболе. Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола. Разновидности броска в движении: одной рукой сверху (от плеча, от головы), одной рукой сверху после вышагивания (от плеча, от головы), одной рукой сверху после ведения (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, одной рукой крюком.	2
13	Тема: Техника добивания мяча в баскетболе. Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола. Разновидности броска в движении: одной рукой сверху (от плеча, от головы), одной рукой сверху после вышагивания (от плеча, от головы), одной рукой сверху после ведения (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, одной рукой крюком.	2
14	Тема: Техника передвижения защитника. Совершенствование в технике ведения мяча с изменением направления Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола. Бросок в прыжке и его разновидности: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой над головой, двумя руками. Вырывание мяча рывком на себя, вырывание толчком на противника вперед-вниз. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.	2
15	Тема: Техника ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование основных способов передвижения в нападении в баскетболе. Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола. Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу. Передача одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сбоку, от груди. Передачи с места, в движении. Ведение мяча без зрительного контроля, с изменением направления, с изменением скорости и ритма движения, с низким отскоком, с высоким отскоком. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.	2
16	Тема: Техника дистанционного броска с места. Совершенствование в технике ведения мяча по прямой. Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола. Дистанционные броски с места: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы, одной рукой от головы. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.	
17	Тема: Техника нижней и верхней подачи и приёма после них в волейболе. Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы. Подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух	2

	ногах; прыжки из глубокого приседа; запрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.	
18	Тема: Техника прямого нападающего удара. Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы. Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; запрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.	2
19	Тема: Техника перемещений в волейболе. Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы. Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; запрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.	
20	Тема: Оценка физической подготовленности Содержание учебного материала Тесты физической и функциональной подготовленности. Прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 60 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см); бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).	2
Итого:		40 часов
2 курс 3 семестр		
1	Тема: Техника высокой подачи открытой стороной ракетки в бадминтоне. Правила проведения соревнований по бадминтону. Высокая подача: имитация, подача в стенку, подача в парах. Жонглирование воланом в парах открытой и закрытой стороной. Ловля волана открытой стороной ракетки с броском волана рукой на различную высоту, с броском волана ракеткой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.	2
2	Тема: Техника высокого удара на месте. Правила проведения соревнований по бадминтону. Судьи и их обязанности. Высокий удар: имитация высокого удара, удар по ленте, удар по подвесному волану, удар после высокой подачи. Жонглирование воланом в парах открытой и закрытой стороной. Ловля волана открытой стороной ракетки с броском волана рукой на различную высоту, с броском волана ракеткой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.	2
3	Тема: Техника короткой подачи открытой стороной ракетки. Совершенствование в технике ловле волана открытой стороной ракетки. Правила проведения соревнований по бадминтону. Судьи и их обязанности. Ведение протокола соревнований. Особенности парной игры в бадминтон. Короткая подача с замахом в стенку, в парах через сетку, в разные поля подачи и зоны. Жонглирование воланом в парах открытой и закрытой стороной. Ловля волана открытой стороной ракетки с броском волана рукой на различную высоту, с броском волана ракеткой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.	2
4	Тема: Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Определение понятий музыкальный ритм, темп. Рациональное использование музыкального сопровождения при занятиях. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания с музыкальным сопровождением. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок в движении. Упражнения под музыку	2
5	Тема: Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров. Определение понятий музыкальный ритм, темп. Рациональное использование музыкального сопровождения при занятиях. Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и перестроения,	2

	передвижения, размыкания и смыкания с музыкальным сопровождением. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения под музыку	
6	Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног в статическом режиме. Динамический и статический режимы работы для развития силы, их характеристика. Мышцы передней части бёдер (четырёхглавые), задней части бёдер (двуглавые); ягодичные мышцы. Упражнения для укрепления мышц задней и передней поверхности бедра. Удержание определённых положений туловища с собственным весом и с отягощением. Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы ног.	2
7	Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом в статическом режиме. Динамический и статический режимы работы для развития силы, их характеристика. Мышцы передней верхней части рук (бицепсы), задней верхней части рук (трицепсы); плечевые мышцы (дельтовидные). Упражнения для укрепления мышц плеча (дельтовидной мышцы в трёх направлениях). Удержание определённых положений туловища с собственным весом и с отягощением. Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы рук.	2
8	Тема: Техника бега на средние дистанции. Виды выносливости в зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений: силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная и выносливость к статическим усилиям. Методы развития выносливости: непрерывные; интервальные; контрольные или соревновательные. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег 800 м. Контрольный бег в условиях соревнований.	2
9	Тема: Техника прыжка с места. Правила ведения протокола. Техника бега на средние дистанции. Правила дыхания во время бега. Фальстарт. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.	
10	Тема: Техника бега по пересечённой местности. Физиологическая и психологическая характеристика выносливости. Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Уровни развития и проявления общей и специальной выносливости. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д.	2
11	Тема: Техника обманных движений, финт на бросок, финт на передачу. Правила судейства в стритболе. Обманные движения руками: на месте, в движении. Обманные движения головой: на месте, в движении. Обманные движения корпусом: на месте, в движении. Перевод мяча с руки на руку, перевод мяча за спиной, перевод мяча под ногой, перевод мяча между ног: с активным защитником, с пассивным защитником. Обучающая игра.	2
12	Тема: Техника добивания мяча. Правила судейства в стритболе. Протокол, правила ведения протокола. Круговая тренировка для развития прыгучести у баскетболиста: игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком, рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках, игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками, прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча, различные виды бега с одновременным ведением двух мячей	2
13	Тема: Техника перехвата мяча. Правила судейства в игре 3х3. Протокол, правила ведения протокола. Понятие «финт». Перехват мяча при передаче. Перехват при ведении мяча. Накрывание мяча. Отбивание мяча. Использование подвижных игр для закрепления техники перехвата мяча, добивания его. Круговая тренировка для развития прыгучести у баскетболиста.	2
14	Тема: Техника прямого нападающего удара. Правила проведения соревнований по пляжному волейболу. Определение «либеро» в команде. Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Поддача и прием мяча после поддачи. Верхняя прямая поддача. Нижняя прямая поддача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; напрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим напрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посылным	2

	отягощением.	
15	Тема: Техника нижней подачи в волейболе и приема мяча. Психологическая подготовка спортсмен. Поддача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	2
16	Тема: Техника верхней и нижней передач. Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Поддача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2
17	Тема: Техника перемещений в волейболе. Перемещение у стенки, у сетки. Перемещение с передачей мяча. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; запрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.	2
18	Тема: Оценка физической подготовленности. Тесты физической и функциональной подготовленности. Прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 х 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 60 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	2
	Итого:	36 часов
2 курс 4 семестр		
1	Тема: Техника высокого удара в бадминтоне. Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне. Короткая подача в парах. Высокий удар в парах. Комплексы упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.	2
2	Тема: Техника передвижений к сетке в один и два, три шага. Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне. Передвижение к сетке: в один и два, шага без ракетки (с ракеткой). Передвижение к сетке в три шага в ходьбе, в медленном темпе с ракеткой и без, в среднем темпе. Комплексы упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.	2
3	Тема: Техника высокодального удара. Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне. Высокодальный удар в парах. Комплексы упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.	2
4	Тема: Техника высокодальной и короткой подач открытой стороной ракетки в бадминтоне. Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне. Высокодальная подача в парах. Короткая подача открытой стороной ракетки в бадминтоне. Передвижение к сетке: в один и два, шага без ракетки (с ракеткой). Передвижение к сетке в три шага в ходьбе, в медленном темпе с ракеткой и без, в среднем темпе. Высокодальная подача в парах. Короткая подача в парах. Высокодальный удар в парах. Комплексы упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.	
5	Тема: Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Техника высокодального удара. Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов ЛФК. Построение и перестроения на месте и в движении, передвижения, размыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны.	2
6	Тема: Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров. Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов УГГ. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров. Упражнения в парах и в перестроении. Общая физическая подготовка	2

7	Тема: Обучение технике выполнения силовых упражнений с эспандерами. Правила и техника использования вспомогательных средств и тренажёров для развития силы мышц. Упражнения с эспандерами для укрепления мышц рук, ног, спины. Упражнения с отягощениями: утяжелителями, кольцами пилатес. Упражнения на тренажёрах по круговой системе.	2
8	Тема: Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Правила и техника использования вспомогательных средств и тренажёров для развития силы мышц. Упражнения с эспандерами для укрепления мышц рук, ног, спины. Упражнения с отягощениями: утяжелителями, кольцами пилатес. Упражнения на тренажёрах по круговой системе.	
9	Тема: Техника обманных движений Выход на свободное место Тактическая подготовка спортсмена. Обманные движения руками, головой, корпусом: на месте, в движении. Скрестный шаг - проход. Круговой выход на свободное место: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом. V-образный выход: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом. S-образный: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом. Выход с петлёй в углу площадке: с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника, в сочетании с броском или проходом. Участие в соревнованиях между курсами.	2
10	Тема: Техника обманных движений, финт на бросок, финт на передачу. Совершенствование в технике перехвата мяча. Техника выполнения отдельных способов передач, бросков, ведения. Техника игры в нападении. Развитие скоростных способностей в баскетболе. Перехват мяча при передаче. Перехват при ведении мяча. Финт на передачу. Финт на передачу-бросок. Финт на передачу-ведение. Финт на бросок- передача. Финт на бросок-ведение. Вышагивание – проход. Скрестный шаг - проход. Взаимодействие трёх игроков: «треугольник», «тройка», «малая восьмёрка», «скрестный выход». Быстрый прорыв: нападение атакующих с численным преимуществом; при взятии отскока на своём щите; при пробивании соперником штрафных бросков; при перехвате мяча. Игра 1x1 с одним пасующим. Игра 1x1 после передачи. Быстрый прорыв с ведением. Быстрый прорыв из круга игра «пять на пять». Подвижные игры. Учебная игра.	2
11	Тема: Техника блокирования в волейболе. Способы проведения соревнований. Определение победителей. Совершенствование технических приемов в нападении и защите: прием и передачи мяча, нападающего удара, блокирования, подачи. Игровые упражнения в нападении и защите. Изучение тактических действий в нападении и защите. Учебные двусторонние игры. Участие в соревнованиях между курсами.	2
12	Тема: Техника прямого нападающего удара. Совершенствование в технике нижней подачи и приёма после неё Способы проведения соревнований. Определение победителей. Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача Совершенствование технических приемов в нападении и защите: прием и передачи мяча, нападающего удара, блокирования, подачи. Игровые упражнения в нападении и защите. Изучение тактических действий в нападении и защите. Учебные двусторонние игры. Участие в соревнованиях между курсами.	2
13	Тема: Техника спортивной ходьбы Зарождение и становление спортивной ходьбы как вида легкой атлетики. Основа техники спортивной ходьбы. Движения рук и ног в спортивной ходьбе. Основные характеристики техники ходьбы. Показания и противопоказания.	2
14	Тема: Техника спортивной ходьбы Зарождение и становление спортивной ходьбы как вида легкой атлетики. Основа техники спортивной ходьбы. Движения рук и ног в спортивной ходьбе. Основные характеристики техники ходьбы. Показания и противопоказания.	
15	Тема: Оценка физической подготовленности. Тесты физической и функциональной подготовленности. Прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 60 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	2

16	Тема: Физическая работоспособность Функциональная диагностика. Цели и задачи. Определение понятия «физическая работоспособность». Методы определения физической работоспособности. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC ₁₇₀ . Противопоказания к назначению степ-теста PWC ₁₇₀ . Определения физической работоспособности по степ-тесту PWC ₁₇₀ . ; подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); Подтягивание на перекладине у юношей (количество раз);	2
17	Тема: Физическое состояние человека. Определение понятия «физическое состояние» и способы его оценки. Определение понятия «физическое развитие» и способы его оценки. Методы оценки физического состояния. Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрий. Определение физического развития методом наружного осмотра	2
18	Тема: Функциональное состояние человека. Определение понятия «функциональное состояния». Оценка деятельности вегетативной нервной системы. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, проба Мартине. Оценка деятельности дыхательной системы: жизненная ёмкость лёгких, жизненный индекс, проба Генчи. Оценка деятельности вестибулярной функции. Оценка деятельности нервно-мышечного аппарата: теппинг-тест, точность мышечных усилий. Определение физической работоспособности. Определения уровня психофизического состояния. Оценка деятельности кардиореспираторной системы в безнагрузочных пробах.	2
Итого:		36 часов
3 курс 5 семестр		
1	Тема: Основные двигательные оздоровительные системы. Понятие «двигательный режим». Аэробная двигательная система К.Купера. Суставная гимнастика Н. Амосова. Виброгимнастика А. Микулина. Боди-флекс-дыхание красоты. Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой. Показания и противопоказания к выполнению двигательного режима. Суставная гимнастика. Виброгимнастика. Боди-флекс.	2
2	Тема: Основные приёмы саморегуляции психоэмоционального состояния. Основные составляющие психоэмоционального состояния. Дыхательная гимнастика Хатха-йога. Аутогенная тренировка. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика. Медитация. Су-Джок терапия. Функциональная музыка. Методика освоения дыхательной гимнастики Хатха-йога. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика.	2
3	Тема: Техника простых маршевых шагов в аэробике. История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Маршевые шаги: марш (M), бейсик (B), вистеп (V), мамбо (Mb), пивот (Pt), степ-кросс (Sc), бокс-степ (Bs), пони (Po).	2
4	Тема: Техника альтернативных маршевых шагов в аэробике. Понятие об интенсивности, объёма и величины нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Альтернативные шаги: любой маршевый шаг + лифт (Lf) или ча-ча-ча (Ca-Ca-Ca). Линейные связки (A+B) с последующим переходом на левую ногу.	
5	Тема: Связки в аэробике линейным методом. Понятие ритма и темпа. Счёт по восьмёркам и квадратам. Линейные связки (A+B) с последующим переходом на левую ногу. Партерная часть аэробики. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса.	
6	Тема: Техника альтернативных маршевых шагов в аэробике. Понятие об интенсивности, объёма и величины нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Альтернативные шаги: любой маршевый шаг + лифт (Lf) или ча-ча-ча (Ca-Ca-Ca). Линейные связки (A+B) с последующим переходом на левую ногу.	2
7	Тема: Связки в аэробике линейным методом. Понятие ритма и темпа. Счёт по восьмёркам и квадратам. Линейные связки (A+B) с последующим переходом на левую ногу. Партерная часть аэробики. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса.	
8	Тема: Техника простых маршевых шагов в аэробике. История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Маршевые шаги: марш (M), бейсик (B), вистеп (V), мамбо (Mb), пивот (Pt), степ-кросс (Sc), бокс-степ (Bs), пони (Po).	
9	Тема: Связки в аэробике линейным методом. Понятие ритма и темпа. Счёт по восьмёркам и квадратам. Линейные связки (A+B) с последующим переходом на левую ногу. Партерная часть аэробики. Упражнения на мышцы брюшного пресса,	2

	спины, верхнего плечевого пояса.	
10	Тема: Техника альтернативных маршевых шагов в аэробике. Понятие об интенсивности, объёма и величины нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Альтернативные шаги: любой маршевый шаг + лифт (Lf) или ча-ча-ча (Ca-Ca-Ca). Линейные связки (A+B) с последующим переходом на левую ногу.	2
11	Тема: Техника альтернативных маршевых шагов в аэробике. Альтернативные шаги: любой маршевый шаг + лифт (Lf) или ча-ча-ча (Ca-Ca-Ca). Линейные связки (A+B) с последующим переходом на левую ногу.	2
12	Тема: Основная стойка дартсмена и технике хвата дротика. Оборудование и мишени для дартс. Установка мишени. Очередность бросков. Ведение счета игры. Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. Вес дротиков. Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии броска и вне ее. Общеразвивающие специальные упражнения для разминки мышц рук и кистей.	2
13	Тема: Техника броска в дартс. Техника дыхания при броске. Оборудование и мишени для дартс. Установка мишени. Очередность бросков. Ведение счета игры. Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. Вес дротиков. Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии броска и вне ее. Общеразвивающие специальные упражнения для разминки мышц рук и кистей. Виды позиций для броска. Хваты дротика: основной, фиксированный по всей длине, хват двумя пальцами. Работа руки при броске. Дыхательные упражнения. Хваты дротика: основной, фиксированный по всей длине, хват двумя пальцами. Работа руки при броске. Специальные упражнения для разминки: «Пила», «Пропелер», «Крылышки».	2
14	Тема: Игры «Набор очков», «Большой раунд». Виды соревнований. Характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Понятие о лэгах и сетах. Правила соревнований. Общеразвивающие специальные упражнения для разминки мышц рук и кистей. Дыхательные упражнения. Учебные игры: «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям». Специальные упражнения для разминки: «Пила», «Пропелер», «Крылышки».	2
15	Тема: Игры «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям». Определение победителя. Правила соревнований. Общеразвивающие специальные упражнения для разминки мышц рук и кистей. Дыхательные упражнения. Учебные игры: «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям». Специальные упражнения для разминки: «Пила», «Пропелер», «Крылышки».	2
16	Тема: Оценка физической подготовленности. Тесты физической и функциональной подготовленности. Прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 60 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	2
	Итого:	32
3 курс 6 семестр		
1	Тема: Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка. Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, скамейками. Упражнения в парах. Построение и перестроения на месте и в движении. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Общая физическая подготовка.	2
2	Тема: Техника простых приставных шагов в аэробике. Разновидности видов аэробики. Стили танцевальной аэробики. Степ-аэробика. Контроль физического состояния при занятиях аэробикой. Приставные шаги: степ-тач (St), кик (Ki), ни-ап (Kn), опен-степ (Os). Партерная часть аэробики. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Силовая аэробика.	2

3	Тема: Техника приставных альтернативных шагов в аэробике. Стили танцевальной аэробики. Степ-аэробика. Контроль физического состояния при занятиях аэробикой. Альтернативные шаги: грэйп-вайн (Gv), дабл степ-тач (2St), шассе мамбо бэк (Cmbb), шассе мамбо фронт (Cmbf). Партерная часть аэробики. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Силовая аэробика.	2
4	Тема: Связки в аэробике методом пирамиды. Степ-аэробика. Контроль физического состояния при занятиях аэробикой. Связки методом пирамиды: 4А----4В , с последующим переходом на левую ногу 2А-2В	2
5	Тема: Техническая подготовка дартсмена. Характеристика дартс как вида спорта. Появление дартс-клубов в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов. Подбор наиболее рациональной позы для броска. Тренировка без дротика.	2
6	Тема: Тактическая подготовка. Дротик отечественных и зарубежных образцов. Вес и форма дротиков. Индивидуальный набор дротиков для спортсмена. Правила обращения с дротиками в помещении для занятий дартс. Особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Методические приемы, обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям. Обязанности спортсмена при обращении с дротиками во время тренировок и соревнований. Контроль за соблюдением правил обращения с дротиками на линии бросков. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Техническая, тактическая и психологическая подготовки дартсмена	2
7	Тема: Психологическая подготовка дартсмена. Методические приемы, обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена. Изменение темпа и ритма броска. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах. Правила соревнований. Рекомендованная техника подсчета очков в играх «501» и «301». Варианты классического окончания игры.	2
8	Тема: Оценка физической подготовленности. Тесты физической и функциональной подготовленности. Прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 х 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъем туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с). Бег на 60 м с высокого старта (с); бег 2-3 км (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	2
	Итого:	16 часов
	ВСЕГО	194 часа

Обсуждено на заседании кафедры физической культуры и здоровья,
протокол № 18 от 17.06.2024 г.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова