

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ имени академика С.П.КОРОЛЕВА
(национальный исследовательский университет)» (СГАУ)

ПРОГРАММА КУРСА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Рекомендовано редакционно-издательским советом
федерального бюджетного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Самарский государственный аэрокосмический университет
имени академика С.П. Королева
(национальный исследовательский университет)»
в качестве учебного пособия для студентов,
обучающихся по программам высшего профессионального образования*

САМАРА 2014

УДК 786
ББК Ч486.7я7
П 784

Авторы: Ананьева Л.В., Богданов В.М., Дудкин В.В., Егорушкина Л.И., Карпова В.Г., Каймакчи Л.А., Койчев В.И., Лобачев В.С., Магомедов Р.М., Малыкова Ю.В., Русанова О.Ю.

Рецензенты: доцент кафедры физического воспитания Самарского государственного аэрокосмического университета Пономарев В.С.; зав. кафедрой физического воспитания Самарского государственного архитектурно-строительного университета доцент Лобанов А.А.

Ответственный за выпуск: доцент В.В. Дудкин.

П 784 Программа курса физического воспитания [Электронный ресурс]: электрон. учеб. пособие / Авт.: Л.В. Ананьева, В.М. Богданов, В.В. Дудкин [и др.]. Электрон. текстовые дан. (1,64 Мб). – Самара: Изд-во СГАУ, 2014. – 1 эл. опт. диск (CD-ROM).

ISBN 978-5-7883-0965-1

Рассмотрены методические и практические вопросы физической культуры студентов. Учебное пособие содержит разделы: теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; практический, состоящий из методико-практического подраздела, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, и учебно-тренировочного подраздела, содействующего приобретению опыта практической деятельности, повышению уровня функциональных и двигательных возможностей человека; контрольный, определяющий дифференцирование и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Учебное пособие предназначено для преподавателей физического воспитания и студентов 1-3 курсов высшего учебного заведения.

ISBN 978-5-7883-0965-1

@ Самарский государственный
аэрокосмический университет 2014

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура как учебная дисциплина входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования и является важной составной частью профессиональной подготовки студентов. Образовательные и развивающие функции физической культуры наиболее полно осуществляются в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Содержание программы курса физического воспитания определяются требованиями государственного образовательного стандарта и Примерной учебной программой для вузов по физической культуре в Российской Федерации.

Занятия по физическому воспитанию в вузе направлены не только на овладение разнообразными двигательными действиями и развитие основных физических качеств, но и на формирование специальных систематизированных знаний, интересов, мотивации, что способствует выработке у студентов потребности в постоянном физическом самосовершенствовании и самовоспитании.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения учебной дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к общей жизни и профессиональной деятельности.

Основными задачами курса являются:

-понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

-знание биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

-формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

-приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

-создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения дисциплины студент должен:

-освоить жизненно важные умения и навыки;

-достичь необходимого уровня общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности;

-понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

-знать основы физической культуры и здорового образа жизни;

-иметь мотивацию и установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, на регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам написания реферата, устного опроса или с помощью компьютерной оценки знаний.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 часов: 18 – лекции, 22 – методико-практические занятия, 360 – практические занятия.

4. РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

Учебный материал распределен на следующие разделы:

-теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

-практический, состоящий из медико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, и учебно-тренировочного, направленного на достижение физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей;

-контрольный, обеспечивающий учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Первый курс (обязательная тематика – 8 часов)

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента – 2 часа

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания – 6 часов.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Второй курс (обязательная тематика – 8 часов)

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности – 2 часа.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе -4 часа.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энерготраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и

условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной, подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий – 2 часа.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Третий курс (обязательная тематика – 2 часа).

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) – 2 часа.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль эффективности ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Рекомендуемая литература (обязательная для всех специализаций по видам спорта)

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2007.
2. Примерная программа дисциплины «Физическая культура».- М.: Министерство образования и науки Российской Федерации, 2011.
3. Программа курса физического воспитания: учеб. пособие для студентов /В.В. Дудкин, В.М. Богданов, Л.И. Егорушкина, Б.И. Оськин. – Самара: Изд-во Международный ин-т рынка, 2009.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник /под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе: учеб. пособие / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов, Ю.Л. Кислицин. – Самара: Изд-во Самар. гос. аэрокосм. ун-та, 2007.
6. Физическая культура студента: учебник для студентов высш. учеб. заведений /под общей ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
7. Физическая культура и здоровье: учебник /под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.

Литература для проведения методико-практического раздела

1. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: учеб. пособие. – М.:Изд-во РУДН, 1999.
2. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем - М.: Высшая школа, 1986.
3. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.: учеб. пособие для студентов. – М.: Альфа М, 2009.

Специальная литература по видам спорта указывается в соответствующих разделах программы.

4.2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

(к темам теоретического раздела) – 22 часа.

Первый курс (обязательная тематика – 8 часов).

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда – 2 часа.

К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат – 6 часов.

Второй курс (обязательная тематика – 12 часов).

К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) – 4 часа.

К теме 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.- 4 часа.

К теме 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности – 4 часа.

Третий курс (обязательная тематика – 2 часа).

К теме 6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками – 2 часа.

4.3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются учебные отделения: специальное, подготовительное, спортивного совершенствования.

Распределение студентов по учебным отделениям и группам по видам спорта проводится в начале учебного года после прохождения медицинского осмотра, с учетом пола, состояния здоровья, подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студентов.

Студенты специального и подготовительного учебных отделений, состояние здоровья, физическая подготовленность и развитие которых в процессе занятий улучшилось, могут быть переведены на основании заключения врача и решения кафедры в другую медицинскую группу или учебное отделение после окончания учебного года или семестра.

Если в результате болезни или других объективных причин наблюдается ухудшение состояния здоровья, то студенты должны быть переведены в специальную медицинскую группу в любое время учебного года.

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, у которых имеются отклонения в состоянии здоровья по данным медицинского обследования. Группы специального учебного отделения комплектуются с учетом пола, характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов.

На подготовительное учебное отделение зачисляются студенты подготовительной и основной медицинской групп.

На учебное отделение спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие хорошее физическое

развитие, желание заниматься одним из видов спорта, культивируемых в вузе, и выполнившие соответствующие контрольные нормативы.

Учебные группы этого отделения комплектуются по видам спорта, полу, а также, с учетом физической и спортивно-технической подготовленности.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (по 12-15 человек).

Учебно-тренировочные занятия в **подготовительном учебном отделении**, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе используются физические упражнения из общей физической подготовки, аэробики и атлетической гимнастики. На занятиях используются спортивные снаряды для аэробики, тренажеры, аудиосистемы.

Практический учебный материал для студентов **спортивного отделения**, занимающихся в группах по видам спорта, включают в себя вышеуказанные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп **специального учебного отделения** разрабатываются преподавателями кафедры физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья

Содержание и конкретные средства каждого учебно-тренировочного занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебного процесса, рабочей программы и программы по видам физических упражнений (видам спорта). Подробное содержание программ указанных отделений приводится в разделе «Программы по видам физических упражнений (видам спорта)».

4.4. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется оперативный и текущий контроль по овладению учебным материалом. Итоговый контроль (зачет) проводится в конце семестра, учебного года. Итоговая аттестация (зачет) – в конце шестого семестра.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочного процесса выступают оценки за выполнение тестов по общей физической и спортивно-технической подготовленности по видам спорта (физических упражнений).

4.4.1. Общие зачетные требования

Зачетные требования включают:

-знание соответствующего теоретического и методико-практического разделов;

-владение жизненно необходимыми умениями и навыками;

-выполнение тестов для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности, посещение студентами не менее 90% занятий по физическому воспитанию;

-участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой физического воспитания.

В каждом семестре рекомендуется планировать не более 5 тестов. Обязательные тесты для оценки общей физической подготовленности приведены в таблице 2. Тесты по специальной подготовленности, разработанные кафедрой, приведены в соответствующих разделах.

4.4.2. Оценка освоения учебного материала

Оцениваются: теоретические знания, методические умения и навыки, общая физическая и спортивно-техническая подготовленность. По каждому из этих видов подготовки выставляется отдельная оценка.

Теоретические знания, методические умения и навыки оцениваются экспертно по 5-ти бальной шкале.

Результаты тестов по общей физической и спортивно-технической подготовленности оцениваются в очках по таблицам контрольных упражнений и нормативов по видам спорта, а затем их среднее арифметическое в очках в соответствии с таблицей 1 переводится в баллы.

Общая оценка (по 5-ти бальной шкале) за семестр определяется как средняя арифметическая положительных оценок за теоретические знания, методические умения и навыки, за общую физическую и спортивно-техническую подготовленность.

Таблица 1.

Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности

Оценка тестов (в баллах)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Среднее арифметическое (в очках)	2,0 -2,9	3,0 – 3,4	3,5 и более

Примечание: оценка определяется при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже чем на одно очко.

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце года – как определяющие сдвиг за прошедший период (семестр, год). Длину дистанции в тесте на общую выносливость определяет кафедра физического воспитания.

4.4.3. Итоговый зачет

Итоговый зачет по теоретическому и методическому разделам учебной программы проводится по одной из следующих форм:

- устный опрос (смотри контрольные вопросы в приложении 1);
- написание реферата и собеседование по его теме (смотри темы рефератов в приложении 2.);
- компьютерная оценка знаний.

Вопросы и темы рефератов для проведения зачета разрабатывает кафедра.

Студенты могут получить зачет только при условии выполнения обязательных тестов по общей физической и спортивно-технической подготовке (не ниже «удовлетворительно»), предусмотренных в 6-м семестре.

Окончательная оценка на зачете определяется как среднее арифметическое оценок за теоретический, практический и методический разделы программы.

Таблица 2.

**Обязательные тесты по общей физической подготовленности и для оценки уровня владения
жизненно необходимыми умениями и навыками**

Тесты	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 100 м., (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность: Подтягивание в висе лежа на перекладине (раз) -вес до 85 кг. -вес более 85 кг.						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед) и опускание туловища из исходного положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, (раз)	60	50	40	30	20					

Продолжение табл. 2

	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на общую выносливость:										
Бег 3000 м., (мин. сек.)										
-вес до 85 кг.						12.00	12.35	13.10	13.50	14.40
-вес более 85 кг.						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
Бег 2000 м., (мин. сек.)										
-вес до 70 кг.	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
-вес более 70 кг.	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Плавание					Без учета времени					Без учета времени
50 м., (сек.); (мин. сек.)	54,0	1.03	1.14	1.24		40,0	44,0	48,0	57,0	

5. ПРОГРАММЫ ПО ВИДАМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (ВИДАМ СПОРТА)

5.1. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Таблица 3

Контрольные тесты и нормативы для зачисления студентов в учебные группы атлетической гимнастики

Тесты	Норматив	
	юноши	девушки
Прыжок в длину с места, (см.)	≥205	≥170
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, (раз)	≥5	
Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (раз)		≥18
Подтягивание в висе на перекладине, (раз)	≥5	
Подтягивание в висе лежа на низкой (90 см.) перекладине, (раз)		≥12
Подъем ног в висе на перекладине до точек захвата, (раз)	≥2	
Подъем (сед) и опускание туловища из исходного положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)		≥20

Первый курс

Теоретические сведения

Краткие сведения о возникновении и развитии атлетической гимнастики.

Влияние атлетической гимнастики на организм человека

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища, в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания движений рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (скакалкой, гимнастической палкой, набивными и баскетбольными мячами). Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Плавание.

Спортивно-техническая подготовка

Примерный комплекс атлетической гимнастики №1.

Упражнения для мышц бедра. Разгибание ног на тренажере в положении сидя, сгибание ног на тренажере в положении лежа на животе.

Упражнения для мышц разгибателей рук. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; «французский жим» в положении стоя и в положении лежа; разгибание рук на блоке.

Упражнения для мышц предплечья. Сгибание и разгибание рук в запястьях в положении сидя, штанга удерживается хватом снизу, предплечья на коленях или на краю невысокой скамейки; то же, но штанга удерживается хватом сверху.

Упражнения для мышц брюшного пресса. Подъем туловища из положения, лежа на спине, на горизонтальной скамье; подъем туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамье головой вниз, ноги закреплены; подъем ног в упоре на предплечьях на консольных брусьях.

Примерный комплекс атлетической гимнастики №2.

Упражнения для мышц спины. Тяга за голову на вертикальном блоке, стансовая тяга; тяга в наклоне.

Упражнения для мышц груди. Жим широким хватом, лежа на горизонтальной скамье; разведение рук в положении сидя на наклонной скамье (угол наклона – 30-35 градусов); жим штанги, сидя на наклонной скамье.

Упражнения для мышц плечевого пояса. Подтягивание штанги к подбородку узким хватом в положении стоя; разведение прямых рук в стороны, в положении стоя, в руках – гантель; подъем прямых рук вперед – вверх, в руках – гантели; разведение рук с гантелями в стороны, в положении стоя, в наклоне вперед.

Упражнения для мышц голени. Подъем на носки, стоя передним сводом стопы на возвышении.

Упражнения для мышц бедра. Приседания со штангой на плечах; жим ногами на тренажере.

Упражнения для мышц сгибателей рук. Сгибание рук к плечам из положения, стоя, руки вниз, штанга в руках (подъем на бицепс); попеременное сгибание рук к плечам в положении сидя на наклонной скамье, в руках – гантели.

Упражнения для мышц брюшного пресса. Из положения, лежа на наклонной доске головой вниз, руки за головой, подъем туловища с поворотом и касанием локтем колена.

Второй курс

Теоретические сведения

Периодичность в занятиях атлетической гимнастикой, нагрузка и отдых, количество подходов, количества упражнений на уроке. Правила составления комплексов упражнений со спортивными снарядами (гантелями, гириями, штангой, резиновым амортизатором, тренажерами) и без снарядов.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого курса.

Спортивно-техническая подготовка

Примерный комплекс атлетической гимнастики №1.

Упражнения для мышц брюшного пресса. Подъем туловища из положения, лежа на спине, на наклонной доске головой вниз; подъем ног до касания рейки над головой из вися на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц груди. Жим узким и широким хватом из положения, лежа на спине, на горизонтальной скамье; разведение и сведение рук через стороны из положения, сидя на наклонной скамье (угол наклона – 35-40 градусов).

Упражнения для широчайших мышц спины. Подтягивание на перекладине из вися широким хватом до касания затылком перекладины; тяга штанги из положения, стоя в наклоне.

Упражнения для мышц плечевого пояса. Жим штанги из-за головы широким хватом в положении сидя; разведение рук с гантелями в стороны - вверх в положении стоя.

Упражнения для мышц голени. Подъем на носки ног, в положении стоя (отягощение на плечах).

Примерный комплекс атлетической гимнастики №2.

Упражнения для мышц брюшного пресса. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения, лежа на спине, на горизонтальной доске, ноги согнуты, стопы на доске; в положении сидя, в упоре сзади, подтягивание коленей к груди.

Упражнения для мышц сгибателей рук. Сгибание рук к плечам на скамье Скотта (в руках штанга, хват снизу); сгибание рук к плечам из положения, стоя, руки вниз (в руках штанга хватом сверху).

Упражнения для мышц разгибателей рук. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; «французский жим» одной рукой при вертикальном плече; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц предплечья. Сгибание рук в запястьях, штанга в опущенных руках за спиной; разгибание в запястьях рук с гантелями хватом сверху в положении стоя.

Упражнения для мышц нижней части спины. В положении лежа бедрами поперек скамьи лицом вниз, ступни закреплены, наклоны и выпрямления туловища до положения параллельно полу; становая тяга.

Третий курс

Теоретические сведения

Особенности силовой подготовки, направленной на снижение массы тела и увеличения выносливости. Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы. Предупреждение травматизма при занятиях атлетической гимнастикой и методика лечения возможных травм.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Применяются средства и метода, рекомендуемые программой для первого и второго курсов.

Спортивно-техническая подготовка

Примерный комплекс атлетической гимнастики №1.

Упражнения для мышц груди. Жим штанги, сидя на наклонной скамье; разведение рук с гантелями в таком же положении.

Упражнения для мышц спины. Подтягивание в висе на перекладине узким хватом; тяга штанги к поясу в наклоне.

Упражнения для мышц бедра. Приседания в «ножницах»; становая тяга штанги на прямых ногах.

Упражнения для мышц брюшного пресса. В упоре на предплечьях на консольных брусьях, подтягивание коленей к груди; повороты туловища в наклоне.

Упражнения для мышц плечевого пояса. Жим штанги из-за головы и с груди; подъем рук с гантелями вперед – вверх.

Упражнения для мышц сгибателей рук. Подъем штанги на бицепсы в положении, стоя в наклоне вперед, кисти движутся к плечам.

Примерный комплекс атлетической гимнастики № 2.

Упражнения для мышц брюшного пресса. Подъем ног в висе на перекладине, ноги согнуты в коленных суставах; повороты туловища, сидя на скамье, гриф штанги за головой.

Упражнения для мышц спины и груди. Суперсерия: жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, - подтягивание на перекладине широким хватом. Суперсерия: жим гантелей на наклонной скамье, - подтягивание на перекладине узким хватом.

Упражнения для мышц ног. Суперсерия: приседания, штанга между ног в опущенных руках («гаккенприседь»), сгибания ног на тренажере в положении лежа на животе.

Упражнения для мышц голени. Подъем на носки в положении стоя.

Список рекомендуемой литературы

1. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы, - 2-е изд. доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. В тренажерном зале /Пер. с англ. В. Орехова. – М.: ТЕРРА, 1997.

3. Зайберт В. Бодибилдинг: Идеальная тренировка: Путеводитель по современному бодибилдингу /В. Зайберт: Пер. с нем. А.В. Волкова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: «Издательство АСТ», 2004.

4. Кулиниенков О.С. Технология атлетизма. – Советы спортивного врача. – Самара, 2002.

5. Тесч П. Бодибилдинг для всех. – М.: Издательство Эксмо, 2004.

6. Шварценеггер Ш., Доббинс Б. Энциклопедия современного бодибилдинга, Т. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1993.

Таблица 4

Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов – спортсменов по атлетической гимнастике

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, юноши (см.)	1	230	220	210	200	195
	2	240	230	220	210	200
	3	250	240	230	220	210
Прыжок в длину с места толчком двух ног, девушки (см.)	1	160	155	150	145	140
	2	165	160	155	150	145
	3	170	165	160	155	150
Подтягивание на перекладине, юноши (раз)	1	10	8	6	5	4
	2	13	10	8	6	5
	3	15	13	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, юноши, (раз)	1	15	12	9	7	5
	2	17	15	12	9	7
	3	20	17	15	12	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки (раз)	1	10-12	8-9	6-7	5	4
	2	13-15	10-12	8-9	6-7	5
	3	16-18	13-15	10-12	8-9	6-7
Одновременный подъем ног и туловища, девушки, (раз)	1	30-35	25-29	20-24	15-19	10-14
	2	36-40	30-35	25-29	20-24	15-19
	3	41-47	35-40	30-34	25-29	18-24
Силовое троеборье	1	III юн. р.	-5 кг.	-7,5 кг.	-10 кг.	-15 кг.
	2	II юн. р.	-5 кг.	-7,5 кг.	-10 кг.	-15 кг.
	3	I юн. р.	-5 кг.	-7,5 кг.	-10 кг.	-15 кг.

Разрядные нормативы (пауэрлифтинг 2011 г.) для мужчин

Весовая категория	48	53	59	66	74	83	93	105	120	+120
III разряд	235,0	260,0	290,0	320,0	352,5	387,5	412,5	460,0	497,5	510,0
I юн. р.	212,5	232,5	260,0	287,5	317,5	352,5	382,5	397,5	422,5	455,0
II юн. р.	195,0	215,0	240,0	257,5	280,0	307,0	340,0	355,0	372,5	390,0
III юн. р.	180,0	195,0	212,5	227,5	247,5	277,5	307,5	330,0	347,5	372,5

5.2. БАСКЕТБОЛ

Таблица 5

Контрольные тесты и нормативы для зачисления в учебные группы специализации баскетбол (юноши)

Тесты	Оценка в баллах		
	1	2	3
Рост (см.)	175-180	181-185	≥186
Бег 30 м., с высокого старта, (сек.)	≥5,1	5,0-4,4	≤4,3
Пробитие штрафных бросков, 6 попыток, (число попаданий)	1	2-3	4-6

Таблица 6

Контрольные тесты и нормативы для зачисления в учебные группы специализации баскетбол (девушки)

Тесты	Оценка в баллах		
	1	2	3
Рост (см.)	155-160	161-170	≥171
Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	≥6,0	5,9-4,9	≤4,8
Пробитие штрафных бросков, 6 попыток, (число попаданий)	1	2-3	4-6

Для зачисления в группы специализации (баскетбол) необходимо набрать 6 баллов.

Первый курс

Теоретические сведения

История возникновения и развития баскетбола. Правила соревнований. Оборудование и инвентарь.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища, в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания движений рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе

(на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (скакалкой, гимнастической палкой, набивными и баскетбольными мячами). Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Плавание.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, упражнения со штангой, партнером, с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: бег, приседания на скорость, бег в различном темпе. Эстафеты без мяча и с мячом.

Упражнения для развития скоростной выносливости: многократные пробежки дистанций с мячом и без мяча, пробежки с отягощением, кросс.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки на одной и двух ногах, прыжки с отягощением, многократные прыжки.

Упражнения для развития гибкости: выпады, «полушпагат», маховые движения, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для развития скорости реакции: сочетание ходьбы с бегом; бег с прыжками; бег с поворотом по сигналу, с мячом и без мяча; подвижные игры, эстафеты.

Упражнения для развития скорости ориентировки: комбинированные упражнения с двумя и тремя мячами при встречном, параллельном и противоположном передвижениях; движения по кругу, «восьмеркой»; передача мяча от одного, двух, трех партнеров; взаимодействие двух и трех партнеров в движении, без сопротивления и с сопротивлением, со сменой мест и позиций; комбинированные эстафеты; подвижные игры.

Технико-тактическая подготовка

Передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки): бег спиной вперед, приставной шаг, прыжки с места и в движении, прыжки с двух ног в движении, прыжок толчком с одной ноги; остановка в два шага, остановка прыжком; повороты на месте и в движении.

Техника игры.

Техника игры в нападении (ловля, передача, ведение мяча, бросок в корзину, обманные движения): ловля мяча двумя руками и одной, ловля на месте и в движении, ловля мяча в прыжке; ведение мяча правой рукой и левой с изменением направления, скорости и зрительного контроля; передачи мяча двумя руками от груди, снизу, одной рукой от плеча, снизу, над головой, передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления, передачи мяча на месте, в движении и в прыжке; броски мяча в корзину двумя руками сверху и снизу, передачи мяча одной рукой от плеча и над головой, передачи мяча с места, в движении и в прыжке с различных дистанций, штрафные

броски с отражением от щита и без отражения; финты (обманные движения) на проход, на бросок, на рывок.

Сочетание технических приемов: рывок – остановка, поворот – рывок, поворот – передача, проход – передача, ловля – бросок, подход – бросок, бросок – передача.

Техника игры в защите. Техника перемещений: основная защитная стойка и все виды перемещений защитника. Техника овладения мячом: вырывание и выбивание мяча, перехват, противодействия ведению, проходу и броскам в корзину, техника овладения мячом, отскочившим от щита.

Тактика игры.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия нападающего без мяча и с мячом: выбор места, уход от противника и выход на свободное место для получения мяча. Групповые тактические действия. Командные тактические действия: основы стремительного и позиционного нападения; варианты нападения против зонной защиты.

Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия: действия защитника против игрока без мяча и с мячом; выбор места защитником и его передвижения в защитной стойке по отношению к противнику. Групповые тактические действия: взаимодействия в защите с целью подстраховки; переключения при заслонах; «проскальзывания». Командные тактические действия: личная и зонная системы защиты; защита против «быстрого прорыва» и нападения через «центрального».

Игровая подготовка.

Второй курс

Теоретические сведения

Гигиена баскетболиста. Самоконтроль. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого курса.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы с предметами и без них.

Упражнения для развития быстроты: бег, рывки, приседания с переменной темпа, с мячом и без мяча.

Упражнения для развития общей скоростной выносливости: кроссовый бег с переменной темпа, интервальный бег.

Упражнения для развития гибкости: активные динамические, пассивные динамические, статические, упражнения – растяжки.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития скорости реакции.

Технико-тактическая подготовка.

Техника игры.

Техника игры в нападении. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов с мячом и без мяча. Совершенствование изученных передач мяча двумя руками и одной в усложненных условиях (изменение направления, увеличение расстояния, сокращение времени на переход от ловли к передаче). Ловля мяча одной рукой без поддержки, прием катящегося мяча одной рукой. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Остановка во время ведения мяча с последующим резким продвижением вперед. Применение финтов при ведении. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке после остановки. Бросок одной рукой в прыжке с «зависанием». Выполнение бросков со средних и дальних дистанций. Совершенствование в финтах. Броски мяча в корзину одной рукой. Сочетание технических приемов: финт на рывок в одну сторону, финт на рывок в другую сторону; финт на проход – передача, финт на проход – бросок; финт на передачу – поворот – бросок.

Техника игры в защите. Совершенствование основных технических приемов при игре в защите против нападающего без мяча и с мячом. Совершенствование способов противодействия.

Тактика игры.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия: совершенствование изученных технических приемов и их целесообразное применение при решении тактической задачи баскетболистом. Групповые тактические действия: взаимодействие двух игроков при помощи заслонов в движении («наведение», «пересечение»); взаимодействие трех игроков («малая восьмерка», «скрестный выход»); нападение «быстрым прорывом» с участием трех-четырех игроков. Командные тактические действия: совершенствование системы позиционного нападения (нападение «двумя центрами» и «непрерывным заслоном»); особенности нападения против личной защиты по всей площадке («прессинг»); совершенствование нападения против зонной системы защиты.

Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия: совершенствование изученных технических приемов и их целесообразное применение для решения тактической задачи, стоящей перед защитником; умение быстро оценивать противника и правильно ему противодействовать. Групповые тактические действия: взаимодействие двух защитников против заслонов в движении («наведение», «пересечение»); взаимодействие трех защитников против «малой восьмерки» и «скрестного хода»; организация борьбы за мяч, отскочивший от щита. Командные тактические действия: совершенствование вариантов личной системы защиты; основные положения

при держании игроков по всей площадке («прессинг»); система зонной защиты (3 - 2, 1 - 3 - 1); переход в процессе игры от личной системы защиты к зонной и обратно.

Игровая подготовка.

Третий курс

Теоретические сведения

Организация и проведение соревнований по баскетболу. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов.

Практические занятия

Общая и специальная физические подготовки. Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого и второго курсов.

Техничко-тактическая подготовка

Техника игры.

Техника игры в нападении. Дальнейшее совершенствование технических приемов. Овладение техникой передвижения на высоких скоростях. Совершенствование технических приемов в зависимости от выполняемых функций в команде. Изучение «скрытых» передач, бросков в прыжке из различных игровых положений.

Техника игры в защите. Дальнейшее совершенствование технических приемов защитника. Активизация защитных действий против бросков в прыжке.

Тактика игры.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия: совершенствование тактических действий в зависимости от занимаемого игроком места в команде. Групповые тактические действия: дальнейшее совершенствование изученных взаимодействий двух и трех игроков, в том числе, взаимодействий трех игроков при помощи «сдвоенного» заслона и «наведения» на двух игроков. Командные тактические действия: совершенствование быстрого нападения при помощи эшелонированного «быстрого прорыва»; дальнейшее совершенствование позиционного нападения («большая восьмерка»); переход от одной системы позиционного нападения к другой.

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: дальнейшее совершенствование тактических действий защитника применительно к опеке нападающих, выполняющих различные действия в команде. Групповые тактические действия: совершенствование взаимодействия двух и трех защитников; противодействие защитников постановке нападающими «сдвоенного» заслона и нападению на двух игроков; действие защитников в численном меньшинстве; совершенствование организации борьбы за мяч, отскочивший от щита. Командные тактические действия: освоение

сдвоенного «прессинга»; система смешанной защиты и ее варианты; дальнейшее совершенствование организации защиты против освоенных систем нападения и их вариантов.

Игровая подготовка.

Список рекомендуемой литературы

1. Баскетбол. Программа для секций коллективов физкультуры и спортивных клубов.- М.: Физкультура и спорт, 1976.
2. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе.- М.: Физкультура и спорт, 1972.
3. Вуден Р. Современный баскетбол.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Гзовский Б.М., Кудряшов В.А. Студенческий баскетбол (анализ и упражнения).- Минск: Высшейш. шк., 1973.
5. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе.- М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол (концепция и анализ). – М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Пинсхолтер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1975.

Таблица 7

**Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной
подготовленности студентов – спортсменов по баскетболу (юноши)**

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	1	230	220	215	210	205
	2	250	240	230	220	210
	3	270	260	250	240	230
Подтягивание в висе на перекладине, (раз)	1	15	12	9	7	5
	2	17	15	12	9	7
	3	20	17	15	12	9
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, (раз)	1	15	12	9	7	5
	2	17	15	12	9	7
	3	20	17	15	12	9
Подъем ног в висе на перекладине до касания точек захвата, (раз)	1	10	7	5	3	2
	2	12	10	7	5	3
	3	14	12	11	10	9
Прыжок вверх, толчком двух ног (по Абалакову), (см.)	1	60	55	50	45	40
	2	65	60	55	50	45
	3	70	65	60	55	50
Бег 20 м., (сек.)	1	3,1	3,2	3,3	3,35	3,4
	2	3,0	3,1	3,2	3,3	3,35
	3	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3
Ведение мяча 20 м., (сек.)	1	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
Штрафные броски, из 10, (раз)	1	7	6	5	4	3
	2	8	7	6	5	4
	3	10	9	8	7	6
Броски в движении после ведения, из 10 (раз)	1	6	5	4	3	3
	2	6	7	6	5	4
	3	10	9	8	7	6
10 бросков в корзину с 5 м., (раз)	1	8	7	5	4	2
	2	9	8	6	5	3
	3	10	9	7	6	4

Таблица 8

**Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной
подготовленности студентов – спортсменов по баскетболу (девушки)**

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	1	195	190	180	175	170
	2	200	195	190	180	175
	3	205	200	195	190	185
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (раз)	1	10	8	7	6	5
	2	16	10	8	7	6
	3	20	16	10	8	7
Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (раз)	1	26	24	22	20	18
	2	12	10	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (раз)	3	15	13	11	10	9
Подъем (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой, (раз)	1	40	30	24	20	19
	2	50	40	30	24	22
	3	60	50	40	30	24
Прыжок вверх, толчком двух ног (по Абалакову), (см.)	1	45	40	35	30	25
	2	50	45	40	35	30
	3	55	50	45	40	35
Бег 20 м., (сек.)	1	3,3	3,4	3,5	3,55	3,6
	2	3,2	3,3	3,4	3,5	3,55
	3	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5
Ведение мяча 20 м., (сек.)	1	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4
Штрафные броски, из 10, (раз)	1	6	5	4	3	3
	2	7	6	5	4	4
	3	8	7	6	5	5
Броски в движении после ведения, из 10, (раз)	1	6	5	5	5	3
	2	7	6	6	6	4
	3	8	7	7	7	5
10 бросков в корзину с 5 м., (раз)	1	6	5	5	5	3
	2	7	6	6	6	4
	3	8	7	7	7	5

5.3. ВОЛЕЙБОЛ

Таблица 9

Контрольные тесты и нормативы для зачисления студентов в учебные группы специализации волейбол

Тест	Норматив	
	юноши	девушки
Передача сверху/снизу двумя руками, (раз)	10 из 10	10 из 10
Подача любым способом, (раз)	8 из 10	6 из 10
Прыжок в длину с места, (см.)	210	170
Двухсторонняя игра	Двухсторонняя игра	

Первый курс

Теоретические сведения

История возникновения и развития волейбола. Правила соревнований. Оборудование, инвентарь и уход за ним. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища, в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания движений рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (скакалкой, гимнастической палкой, набивными и баскетбольными мячами). Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы мышц кистей рук: вращательные движения кистей с гантелями в руках, отталкивания от стены, броски набивных мячей сверху вниз, передача сверху набивных мячей.

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ходьба на руках, отталкивание от пола, в упоре лежа, упражнения с резиновым амортизатором.

Упражнения для развития мышц туловища: вращательные движения туловища с отягощением, наклоны вперед и в стороны с отягощением, подъем штанги на грудь, тяга штанги на грудь.

Упражнения для развития силы мышц ног: приседания и выпрыгивания вверх на одной и двух ногах с отягощением и без него, прыжки со скакалкой, прыжки на дальность, прыжки в глубину, прыжки через предметы различной высоты, прыжки с отягощением.

Упражнения для развития быстроты: рывки и ускорения из различных положений, прыжки со скакалкой с максимальной частотой, рывки с быстрой сменой направления и быстрой остановкой.

Упражнения на развитие выносливости: серии прыжков в течение 15 сек., серии перемещений в низкой стойке в течение 30 – 60 сек., серии падений на грудь с выполнением перемещений в два – три шага, эстафеты с различными перемещениями и кувырками.

Упражнения для развития ловкости: одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности; кувырки с имитацией или выполнением отдельных технических приемов; одиночные и многократные прыжки с места и разбега; прыжки с поворотом на 90, 180, 270, и 360 градусов; прыжки через отдельные предметы с поворотом и без поворота; прыжки с подкидного мостика, с имитацией различных технических приемов.

Упражнения для развития гибкости: имитационные упражнения с большой амплитудой движения, наклоны вперед и назад, вращательные и круговые движения туловищем из различных исходных положений, махи руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшим отягощением.

Упражнения на расслабление: свободные махи руками и ногами с поворотом туловища вправо и влево; свободные махи ногами в висе; расслабленный семенящий бег; прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием и расслаблением другой ноги и рук; полное расслабление мышц плечевого пояса, ног и туловища, лежа на спине.

Технико-тактическая подготовка

Техника игры.

Техника игры в нападении.

Стартовые стойки: устойчивая, основная, неустойчивая.

Техника перемещений: ходьба, бег, скачок.

Техника владения мячом.

Подачи: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.

Передачи: передача в прыжке, передача одной рукой.

Нападающие удары: прямой, боковой.

Техника игры в защите.

Техника перемещений: ходьба, бег, скачок.

Техника противодействий.

Прием мяча: снизу двумя руками в опоре, сверху двумя руками в опоре, снизу одной рукой в опоре, блок.

Тактика игры.

Тактика игры в нападении.

Тактика индивидуальных действий (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом).

Тактика подачи: подачи в зону нападения, подачи к лицевой линии, чередование подач в зону нападения и к лицевой линии.

Тактика передач: выполнение передач, различных по направлению и высоте, в зависимости от действий партнера, передачи в движении в различных направлениях и с различным перемещением игроков, передачи в различных направлениях в зависимости от перемещения того или иного игрока, передачи на игрока в различных направлениях в зависимости от его перемещения.

Тактика нападающих ударов: без сопротивления, с пассивным сопротивлением блокирующих, с активным сопротивлением блокирующих.

Тактика приема подач: прием подачи и направление мяча в определенную зону, прием подачи и направление мяча на определенного игрока.

Тактика групповых и командных действий в нападении: взаимодействия игроков при передачах, взаимодействия игроков при нападающих ударах.

Тактика игры в защите.

Тактика блокирования

Тактика приема нападающих ударов: постановка блока в зависимости от действий передающего игрока, находящегося в зоне 3; действия защитника в зависимости от действий нападающего игрока; действия защитника в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар; действия защитника в зависимости от действий передающего игрока.

Игровая подготовка.

Второй курс

Теоретические сведения

Организация и проведение соревнований по волейболу. Правила соревнований. Инвентарь и уход за ним.

Практические занятия

Общая и специальная физические подготовки.

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого курса.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование технических приемов при их тактической реализации. Верхняя прямая подача с вращением мяча при выполнении точных подач. Верхняя, прямая подача с вращением мяча после перемещения при выполнении скоростных подач. Передача назад. Передачи длинные,

короткие, укороченные. Передачи высокие, средние, низкие. Передачи с отвлекающими действиями. Ускоренный нападающий удар. Нападающий удар с поворотом туловища. Прием мяча с направленной передачей. Прием мяча двумя руками сверху в падении. Подвижный блок.

Игровая подготовка.

Третий курс

Теоретические сведения

Самоконтроль. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Средства и методы спортивной тренировки.

Практические занятия

Общая и специальная физические подготовки.

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого и второго курсов.

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование техники нападения: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары.

Совершенствование техники защиты: перемещения, приемы мяча (в опоре, с места, после перемещений, в падении), блоки (против прямого нападающего удара, против бокового нападающего удара, против нападающего удара с высокой медленной передачей, против нападающего удара с близкой к сетке передачи, против нападающего удара с низкой скоростной и ускоренной передач, против нападающего удара с отдаленной от сетки передачи).

Игровая подготовка.

Список рекомендуемой литературы

1. Волейбол: Учебник для ин-тов физической культуры /Под ред. А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
2. Волейбол: Учебник для ин-тов физической культуры /Под ред. А.Г. Айриянца. – 3-е изд. испр. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Спортивные игры: Учебник для студентов пед. ин-тов по специальности «Физическое воспитание» /Под ред. В.Д. Новарова. – М.: Просвещение, 1989.

Таблица 10

**Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной
подготовленности студентов – спортсменов по волейболу (юноши)**

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	1	230	220	215	210	205
	2	240	230	220	215	210
	3	250	240	230	220	215
Подтягивание на перекладине, (раз)	1	15	12	9	7	5
	2	15	12	9	7	5
	3	17	15	12	9	7
Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1 м. (раз)	1	50	40	30	20	10
Передача в парах, расстояние между игроками 5 м., (раз)	2	30	20	15	10	5
Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром 2 м. на высоту не ниже 1 м., (раз)	1	6	5	4	3	2
	2	8	7	6	5	4
	3	10	9	8	7	6
Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 2 м. на высоту не ниже 1 м. (раз)	2	10	8	6	5	4
Попадание в площадку с верхней прямой из 10, (раз)	1	10	9	7	5	3
Попадание в правую и левую половины площадки верхней прямой подачи (площадка разгорожена пополам), (5+5), (раз)	2	5	4	3	2	1
Попадание в площадку нападающим ударом с собственного подброса из 10, (раз)	1					
		10	9	7	5	3
Попадание в зону 1 (зону 5) нападающим ударом с собственного подброса из 5, (раз)	2	5	4	3	2	1
Попадание в зоны 1, 4, 5, 6 из зоны 4 со второй передачи из 12, (раз)	3	12	9	7	5	3
12 верхних прямых подач в зону 1, 6, 5, 4, 2, (раз)	3	12	9	7	5	3

Таблица 11

**Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной
подготовленности студентов – спортсменов по волейболу (девушки)**

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	1	190	180	170	160	150
	2	200	190	180	170	160
	3	205	200	190	180	170
Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (раз)	1	26	24	22	20	18
	2	12	10	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (раз)	3	15	13	11	10	9
Подъем (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой, (раз)	1	40	30	24	20	19
	2	50	40	30	24	22
	3	60	50	40	30	24
Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1 м. (раз)						
	1	40	30	25	20	15
Передача в парах, расстояние между игроками 5 м., (раз)	2	30	20	15	10	5
Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром 2 м. на высоту не ниже 1 м., (раз)						
	2	10	8	6	5	4
Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 2 м. на высоту не ниже 1 м. (раз)						
	2	10	8	6	5	4
Попадание в площадку с верхней прямой подачи из 10, (раз)						
	1	8	6	4	2	1

Продолжение табл. 11

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Попадание в правую и левую половины площадки с верхней прямой (площадка разгорожена пополам), (5+5), (раз)	2	5	4	3	2	1
Попадание в площадку нападающим ударом с собственного подброса из 10, (раз)	1	8	6	4	2	1
Попадание в зону 1 (зону 5) нападающим ударом с собственного подброса из 5, (раз)	2	5	4	3	2	1
Попадание в зоны 1, 4, 5, 6 из зоны 4 со второй передачи из 12, (раз)	3	10	9	7	5	3
Верхняя прямая подача в зоны 1, 6, 5, 4, 2 из 12 (раз)	3	10	9	7	5	3

5.4. ДЗЮДО

Таблица 12

Контрольные тесты и нормативы для зачисления в учебные группы специализации дзюдо

Тесты	Норматив	
	Юноши	Девушки
Наклон вперед сидя, (см.)	≥ 10	≥ 12
Пружок в длину с места, толчком двух ног, (см.)	≥ 220	≥ 170
Подтягивание в висе на перекладине, (раз)	≥ 10	-
Подтягивание в висе лежа на низкой (90 см.) перекладине, (раз)	-	≥ 6
Стигание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, (раз)	≥ 5	-
Стигание и разгибание рук в упоре на коленях, (раз)	-	≥ 10
Подъем ног в висе на перекладине до касания точек захвата, (раз)	≥ 3	-
Подъем (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, (раз)	-	≥ 20
Уметь выполнять кувырок вперед и назад		

Первый курс

Теоретические сведения

История возникновения и развития дзюдо. Правила соревнований. Профилактика травматизма.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища, в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания движений рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (скакалкой, гимнастической палкой, набивными и баскетбольными мячами). Упражнения в равновесии (индивидуально и с партнером). Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад с согнутыми ногами, кувырки вперед и назад с прямыми ногами, кувырки через правое и левое плечо, кувырки вперед и назад с партнером, переворот боком, рондат, переворот вперед, полет-кувырок). Упражнения для развития гибкости с партнером и без него. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для освоения страховки при падении: на кисти (сгибание и разгибание рук упоре лежа, на пальцах); на ладонь (стоя на коленях, падение вперед с опорой на руки; стоя на ногах, падение назад с поворотом на 180 градусов и опорой на руки; стоя, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь); на предплечья (из положения основной стойки, выполнить падение вперед с опорой на ладони, затем на предплечья); назад с опорой на руки (сидя, падение назад с опорой на кисти, ладони, предплечья); в сторону с опорой на руки (стоя на коленях или в стойке, падать в сторону с опорой на кисть, предплечье); на колени (из положения основной стойки, выполнить прыжок на колени и вернуться в исходное положение; из положения основной стойки, выполнить кувырок назад и встать на колени); на бок (в приседе выполнить падение назад с перекатом на бок и хлопком рукой по коврику, сгруппироваться; выполнить полет – кувырок через партнера); на спину (из исходного положения, в приседе, руки вперед, падать назад и, в перекате, выполнить хлопок руками по коврику; из исходного положения, в приседе, выполнить кувырок вперед без опоры руками; то же, но с разбега, с хлопком руками по коврику, остаться в положении группировки; из исходного положения, стоя на коленях, руки сцеплены за спиной, голову повернуть в сторону, выполнить падение на живот).

Упражнения для освоения борцовского моста: вставание на мост из положения, лежа; движения туловища на мосту вперед и назад; вставание на мост из положения, стоя; «забегание» вокруг головы; переворот с моста через голову.

Специальные подводящие и имитационные упражнения для бросков:

-«*через спину*» (кувырок через плечо; кувырок вперед после поворота кругом; бросок набивного мяча из-за головы, наклоня туловище вперед; наклон туловища вперед с отягощением резиновым амортизатором, закрепленным на гимнастической стенке; поворот кругом у стены, выполняя наклон вперед и касаясь тазом стены; из исходного положения, упор присев, руки к левой ступне, выпрямить колени, не отрывая рук от коврика);

-«*прогибом*» (падение из стойки спиной на ковер со страховкой партнера; то же, но с поворотом грудью вниз; перебросить набивной мяч или чучело через себя и встать на мост; перебросить чучело через себя и повернуться на него грудью);

-«*подсечкой*» (имитировать прием без отягощения; то же, но с отягощением резиновым амортизатором в руках и ударом стопой по гире);

-«*выведение из равновесия рывком*» (тяга амортизатора с отведением руки в сторону – назад);

-«*боковой переворот*» и «*передний переворот*» (поднимание партнера с прогибом в поясничном отделе позвоночника).

Технико-тактическая подготовка

Техника борьбы

Приемы борьбы в стойке (броски):

- задняя подножка;
- выведение из равновесия рывком;
- выведение из равновесия рывком с захватом одноименной руки и одноименного плеча;
- выведение из равновесия толчком;
- через бедро вперед;
- через бедро назад;
- «боковое бедро»;
- через бедро с переносом руки;
- передняя подножка (с односторонним и разносторонним захватом отворота);
- передняя подножка с захватом двух рукавов;
- передняя подножка после захвата одноименной руки и одноименного плеча;
- боковая подсечка;
- боковая подсечка с захватом одноименной руки и одноименного плеча;
- передняя подсечка;
- задняя подсечка;
- зацеп голенью изнутри;
- через голову с подсадом голенью;
- задняя подножка с колена;
- зацеп стопой изнутри;
- зацеп стопой снаружи (в стойке и садясь);
- через спину с захватом руки на плечо;
- боковой переворот;
- передний переворот;
- задняя подножка с захватом рукава двумя руками;
- задняя подножка с захватом двух рукавов;
- задняя подножка с захватом рукава и голени снаружи;
- задняя подножка после захвата одноименной руки и одноименного плеча;
- задняя подножка на пятке с захватом одноименной руки и одноименного плеча;
- через голову с подсадом голенью и захватом одноименной руки и одноименного плеча;
- «отхват» снаружи.

Контр-броски при захвате противником одноименной руки и одноименного плеча:

- зацеп стопой с захватом рукой за одноименную ногу;
- задняя подножка;
- передняя подножка;
- задняя подножка на пятке с захватом ноги;
- Приемы борьбы в партере:*
- удержание сбоку;
- переворачивание захватом рук;
- переворачивание с живота на спину;
- защита от удержания сбоку;
- рычаг локтя через бедро;
- переворачивание рычагом;
- удержание поперек;
- рычаг локтя через предплечье;
- узел локтя во время выполнения удержания поперек;
- узел предплечья вниз (от удержания поперек);
- узел ногой;
- узел предплечьем вниз от удержания со стороны головы;
- узел ногой снизу;
- удушающие захваты в партере;
- удушающие захваты, подготавливаемые из стойки;
- рычаг локтя захватом руки ногами;
- удержание со стороны головы;
- обратное удержание со стороны головы;
- узел локтя во время выполнения удержания сбоку;
- переворот на спину захватом руки и ноги;
- переворот на удержание захватом шеи и дальней руки;
- переворот кувырком;
- удержание верхом;
- переворот на удержание верхом, когда противник находится со стороны ног сверху;
- способы разъединения рук противника, с целью выполнения болевого приема;
- рычаг локтя захватом руки ногами;
- обратный рычаг локтя захватом руки ногами;
- рычаг локтя при помощи бедра сверху;
- рычаг локтя через предплечье с упором в плечо партнера (лежа на спине или сидя на партнере);
- переход на рычаг локтя лежа на спине;
- обратный рычаг локтя лежа на спине или сидя на партнере;
- способы освобождения от захватов рук партнера, сцепленных за спиной;
- сбивание на удержание партнера, стоящего со стороны ног на коленях.

Перевороты партнера с живота на спину:
-поворотом, захватив кимоно на плечах;
-переворотом при помощи ноги, предварительно подняв за пояс и захватив руку;
-«забеганием» вокруг головы, предварительно захватив предплечье;
-захватом головы и плеча; захватом головы и бедра; захватом отворотов под руками;
-рывком на себя или от себя, захватывая кимоно на дальнем плече и пояс сбоку.
Учебные схватки в стойке и в партере.

Второй курс

Теоретические сведения

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Гигиена дзюдоиста. Спортивная тренировка. Основные средства спортивной тренировки. Физическая подготовка.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого курса.

Специальная физическая подготовка

Специальные подводящие и имитационные упражнения для бросков:

-«*через спину*» (кувырок через плечо; кувырок вперед после поворота кругом; бросок набивного мяча из-за головы, наклоня туловище вперед; наклон туловища вперед с отягощением резиновым амортизатором, закрепленным на гимнастической стенке; поворот кругом у стены, выполняя наклон вперед и касаясь тазом стены; из исходного положения, упор присев, руки к левой ступне, выпрямить колени, не отрывая рук от ковра);

-«*прогибом*» (падение из стойки спиной на ковер со страховкой партнера; то же, но с поворотом грудью вниз; перебросить набивной мяч или чучело через себя и встать на мост; перебросить чучело через себя и повернуться на него грудью);

-«*подхватом*» (имитация приема без отягощения; упражнение в равновесии на одной ноге с движением подхвата; движение ноги в подхвате с отягощением или амортизатором);

-«*подсечкой*» (имитировать прием без отягощения; то же, но с отягощением резиновым амортизатором в руках и ударом стопой по гире);

-«*мельницей*» (приседания с отягощением на плечах; тяга амортизатора с отведением руки в сторону – назад; присесть и наклониться с партнером на плечах);

-«выведение из равновесия рывком» (тяга амортизатора с отведением руки в сторону – назад);

-«боковой переворот» и «передний переворот» (поднимание партнера с прогибом в поясничном отделе позвоночника);

-«передняя подножка нырком под руку», «передняя подножка с захватом двух рукавов», «задняя подножка с захватом двух рукавов» (тяга амортизатора с отведением рук в соответствующих направлениях);

-«через бедро с подсадом голенью» (тяга амортизатора ногой вверх при наклоне туловища в сторону).

Технико-тактическая подготовка

Техника борьбы.

Приемы борьбы в стойке (броски):

-боковая подсечка при отступлении противника;

-подхват изнутри;

-через грудь в ответ на бросок через бедро;

-передняя подножка «нырком» под руку;

-передняя подножка с колен «нырком» под руку;

-выведение из равновесия «нырком» под руку;

-через спину захватом двух рук;

-передняя подсечка;

-боковая подсечка в темп шагов;

-подсечка изнутри;

-через бедро с подсадом голенью;

-передняя подножка с колена;

-через спину с колена;

-через спину с захватом руки под плечо;

-через плечо («мельница»);

-подхват снаружи;

-через спину «в разножке»;

-через грудь, скручивая туловище партнера, захватом разноименного рукава и пояса;

-«мельница» с обратным захватом;

-«мельница» захватом одноименной руки;

-«мельница» с захватом разноименной ноги изнутри;

Приемы борьбы в партере:

-удушающие захваты из исходного положения, находясь сбоку от противника;

-удушающие захваты из исходного положения, находясь со стороны головы противника;

-удушающие захваты из исходного положения, лежа на спине;

-переход на удержание верхом из исходного положения, лежа на спине.

Комбинации бросков:

- передняя подножка от задней подножки;
- боковая подсечка от задней подножки;
- передняя подсечка от зацепа голенью изнутри;
- задняя подножка на пятке от броска через бедро;
- передняя подножка с захватом двух рук от задней подножки с тем же захватом;
- зацеп голенью изнутри от броска через бедро;
- захватом руки под плечо от задней подножки;
- подхват от боковой подсечки;
- зацеп голенью изнутри одноименной ноги противника от зацепа голенью изнутри разноименной ноги;
- через голову с упором стопой в живот от передней подсечки;
- передняя (или боковая) подсечка от задней подножки;
- через грудь от броска через бедро;
- передняя подножка от зацепа голенью изнутри;
- задняя подсечка изнутри под одноименную ногу от зацепа голенью за разноименную ногу;
- задняя подножка от зацепа голенью изнутри за разноименную ногу;
- передняя подножка от зацепа стопой снаружи;
- задняя подножка от зацепа ногой снаружи;
- передняя подножка от боковой (передней) подсечки;
- передняя подсечка под правую ногу от передней подсечки под левую ногу;
- захватом ноги снаружи от «подхвата» изнутри (или зацепа голенью, передней подножки);
- через спину от броска задней подножкой;
- через спину с захватом двух рукавов от задней подножки с захватом двух рукавов;
- зацеп голенью изнутри от передней подножки;
- «отхват» изнутри с захватом ноги (или подножка передняя, подножка задняя, подсечка передняя) от бокового переворота;
- передняя подножка от передней подножки.

Тактика борьбы.

Общие основы тактики. Этапы процесса принятия тактического решения (разведка, оценка ситуации, выбор тактики, реализация тактики). Тактика выполнения приемов и защит от них: оценка ситуации; тактическая подготовка (подавление, маневрирование, маскировка).

Учебные схватки в стойке и в партере.

Третий курс

Теоретические сведения

Психологическая подготовка. Способы регистрации технических действий. Организация и проведение соревнований по дзюдо. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого и второго курсов.

Специальная физическая подготовка.

Применяются средства и методы, рекомендованные для первого и второго курсов.

Техничко-тактическая подготовка

Техника борьбы.

Комбинации приемов в партере:

- обратный рычаг локтя на дальнюю руку от рычага локтя на ближнюю;
- рычаг локтя от броска через голову;
- рычаг локтя от броска через голову с подсадом голенью;
- удержание сбоку и рычаг локтя через бедро от задней подножки;
- рычаг локтя от броска через спину;
- рычаг локтя от передней подножки;
- удержание верхом от броска через голову;
- удержание со стороны головы от переворота, захватом шеи из-под плеча;
- удержание поперек от переворота, захватом двух рук;
- удержание поперек от переворота, захватом рук и дальнего бедра;
- удержание верхом от удержания сбоку.

Тактика борьбы.

Тактика схватки.

1. Выбор цели.

2. *Анализ ситуации:* оценка подготовленности противника (техническая, тактическая, физическая, психическая); оценка условий схватки (состояние и расположение татами или борцовского ковра, турнирное положение борца).

3. *Реализация тактики схватки средствами:* подавления подготовленностью (технической, тактической, физической, психической); маневрирования; маскировкой (угроза, вызов).

Тактика соревнований.

1. Выбор цели.

2. Составление тактического плана: разведка или сбор информации; оценка обстановки и прогнозирование будущих ситуаций; выбор основного и запасного курсов действия борца в соревновании; уточнение тактического

плана в связи с возможным изменением ситуации соревнований и его реализации.

3. Реализация тактического плана различными средствами: подавлением собственной подготовленностью (технической, тактической, физической, психической); маскировка собственных возможностей (технических, тактических, физических, психических); маневрированием потенциальными возможностями дзюдоиста.

Учебные схватки в стойке и в партере.

Список рекомендуемой литературы

1. Вахун М. Дзюдо: основы тренировки. (Пер. со словац.). - Мн.: Польша, 1983.
2. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования /авт. – сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва /Ю.А. Шулика и др.). – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
4. Емельянова И.В., Тиновичский К.Г. Дзюдо, говорящее по японски. Техника ноги (аши – ваза). Анализ, нюансы, сравнения. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2001.
5. Отаки Т., Дрэггер Донн Ф. Техника дзюдо /Тадао Отаки, Донн Ф. Дрэггер. (Пер. с англ. Е. Гупало). – М.: Фаир-Пресс, 2003.
6. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов). – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993.
7. Педро Дж., Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика. (Пер. с англ. Н. Новыша) – М.: Изд-во Эксмо, 2005.
8. Тумаян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
9. Тумаян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебн. пособие. В 4-х кн.: - М.: Советский спорт, 1997.
10. Тумаян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов.: учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
11. Эссинг Х. Дзюдо. (Пер. с голланд. Л. Володиной). – М.: «Физкультура и спорт», 1974.

Таблица 13

Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов – спортсменов по дзюдо (юноши)

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	1	230	220	215	210	205
	2	240	230	220	215	210
	3	250	240	230	220	215
Подтягивание в висе на перекладине, (раз)	1	15	12	9	7	5
	2	17	15	12	9	7
	3	20	17	15	12	9

Продолжение табл. 13

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, (раз)	1	15	12	9	7	5
	2	17	15	12	9	7
	3	20	17	15	12	9
Подъем ног в висе на перекладине до касания точек захвата, (раз)	1	10	7	5	3	2
	2	12	10	7	5	3
	3	14	12	11	10	9
Выполнение бросков, (количество)	1	30	26	22	20	18
	2	45	42	38	36	32
Выполнение удушающих захватов, (количество)	1	10	8	7	6	5
Выполнение болевых приемов, (количество)	1	13	10	8	7	6
	2	13	11	10	8	7
Удержания, (количество)	1	8	6	5	4	3
Перевероты, (количество)	1	12	10	9	8	7
Выполнение 12 различных бросков на время, (сек.)	2	28	30	32	34	35
	3	25	27	29	32	34
Комбинации бросков, (количество)	3	12	10	8	7	6

Таблица 14

**Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной
подготовленности студентов – спортсменов по дзюдо (девушки)**

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	1	185	180	175	170	165
	2	190	185	180	175	170
	3	195	190	185	180	175
Подтягивание в висе лежа на низкой (90 см.) на перекладине, (раз)	1	10	8	7	6	5
	2	16	10	8	7	6
	3	20	16	10	8	7
Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, (раз)	1	26	24	22	20	18
Подъем (сед) и опускание туловища из исходного положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, (раз)	1	40	30	24	20	19
	2	50	40	30	24	22
	3	60	50	40	30	24
Выполнение бросков, (количество)	1	30	26	22	20	18
	2	45	42	38	36	32
Выполнение удушающих захватов, (количество)	1	10	8	7	6	5
Выполнение болевых приемов, (количество)	1	13	10	8	7	6
	2	13	11	10	8	7
Удержания, (количество)	1	8	6	5	4	3
Перевороты, (количество)	1	12	10	9	8	7
Выполнение 12 различных бросков на время, (сек.)	2	28	30	32	34	35
	3	25	27	29	32	34
Комбинации бросков, (количество)	3	12	10	8	7	6

5.5. ПЛАВАНИЕ

1. Отбор в группы начального обучения плаванию

Не умеющим плавать, можно считать студента, который:

- а) боится прыгать с бортика;
- б) боится под водой открыть глаза;
- в) не может ориентироваться в воде;
- г) не может подняться на поверхность и плыть в определенном направлении 25 метров.

2. Отбор в группы специализации плавания

Основой для отбора в группы специализации плавания является стабильность показателей, свидетельствующих о способности человека к плаванию. К таким показателям относятся: антропометрические, плавучесть тела человека в воде в вертикальном положении с поднятыми вверх руками на задержании вдоха, равновесие тела человека в положении на спине на полном вдохе, физическая подготовленность.

Таблица 15

Контрольные тесты и нормативы для отбора студентов первого курса в группы отделения плавания

Антропометрические показатели				
Тесты		Юноши	Девушки	
Рост, (см.)		176,6-188,0	171,0-180,4	
Длина руки, (см.)		78,1-83,3	16,6-81,7	
Длина кисти, (см.)		19,4-21,3	19,2-20,7	
Вес тела, (кг.)		67,6-77,8	59,2-67,3	
Жизненная емкость легких, (мл.)		4500-5500	4300-4800	
Подвижность в суставах, (град.):				
-плечевых		141-150	142-150	
-голеностопных		175-198	175-200	
Оценка (в баллах) плавучести тела человека в воде в вертикальном положении с поднятыми вверх руками на задержании вдоха				
5	4	3	2	1
Локтевые суставы находятся на уровне поверхности воды	Руки до середины предплечья выступают над поверхностью воды	Над водой выступают кисти рук	Кончики пальцев рук находятся на уровне поверхности воды	Пловец опускается на дно – отрицательная плавучесть

Продолжение табл.15

Оценка (в баллах) равновесия тела человека в положении на спине на полном вдохе				
5	4	3	2	1
Руки вытянуты вдоль туловища, ноги остаются у поверхности воды – не тонут	Руки в стороны, ноги у поверхности воды – не тонут	Руки вытянуты за голову, ноги у поверхности воды - не тонут	Руки вытянуты за голову, ноги медленно опускаются на небольшую глубину	Руки вытянуты за голову, ноги быстро тонут, тело занимает почти вертикальное положение
Оценка физической подготовленности				
Тесты			Нормативы	
			Юноши	Девушки
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)			≥ 205	≥ 165
Подтягивание в висе на перекладине, (раз)			≥ 5	
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (раз)				≥ 5
Стигание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, (раз)			≥ 5	
Стигание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (раз)				≥ 18
Подъем ног в висе на перекладине до касания точек захвата, (раз)			≥ 2	
Подъем (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой, (раз)				≥ 19
Плавание способом кроль на груди 50 м., (сек.)			без учета времени	без учета времени

Примечание: для зачисления в группу специализации плавания, суммарное количество баллов, полученное студентами за плавучесть в вертикальном положении и равновесие в положении на спине, должно быть не менее 6.

Первый курс

Теоретические сведения

История развития плавания. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания. Влияние плавания на организм человека. Основы техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища, в положении стоя, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения

для ног (маховые, на месте и в движении). Сочетания движений рук, ног и туловища. Упражнения в равновесии.

Спортивно-техническая подготовка

Упражнения для освоения с водой: передвижения без погружения головы под воду (ходьба по кругу с размахиванием руками; ходьба в воде с изменением скорости продвижения, с поворотами, с изменением направления движения, с продвижением спиной вперед); погружение под воду; упражнения в выдохе под воду; упражнения со всплыванием; упражнения в скольжении.

Специальные упражнения для обучения плаванию способом кроль на груди.

На суше: руки на поясе, повороты туловища направо и налево; упор лежа, сгибание и разгибание рук; упор сидя, ноги приподняты, движения ногами вверх-вниз; лежа на животе, руки на затылке, прогнуться в пояснице; стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене, имитировать движения руками, как при плавании кролем; из основной стойки, махи прямой ногой вперед-назад).

В воде: сидя на дне бассейна (глубина не более 40 см.), упираясь руками в дно, выполнять движения ногами как при плавании кролем на спине; лежа на груди, держась руками за дно бассейна, выполнять руками движения как при плавании кролем на груди; выполняя скольжение в воде с доской в руках, двигать ногами как при плавании кролем; оттолкнуться, скользить в воде, двигая ногами как при плавании кролем; наклониться вперед, грудь в воде левая рука на левом колене, правая рука выполняет движения как при плавании кролем; то же, но, сочетая движения рук с дыханием; то же, но, переступая по дну бассейна; выполняя скольжение у поверхности воды, выполнить гребок правой рукой до бедра, левую руку вытянуть вперед; то же, но поменять положение рук; то же, но не задерживать руку у бедра, а пронести ее вперед над водой; выполняя скольжение, начать движение ногами и сделать полный гребок одной рукой; то же, но выполнить два гребка руками, левой и правой; выполняя скольжение, начать движение ногами, затем руками и проплыть кролем без дыхания несколько метров; то же, но во второй половине гребка сделать выдох в воду, а к концу гребка повернуть лицо в сторону и, вынимая руку из воды, сделать вдох; то же, но с движением двумя руками; проплыть несколько метров кролем с полной координацией всех движений и с дыханием.

Специальные упражнения для обучения плаванию способом кроль на спине.

На суше: из исходного положения, сидя на скамейке, с упором руками сзади, опуститься на пол, сгибая руки; «выкрут» прямыми руками вперед и назад с гимнастической палкой в руках; из исходного положения, стоя,

правая рука вверх, левая – вниз, выполнять круги прямыми руками вперед, назад и «противоходом»; из исходного положения, ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнять повороты плеч вправо и влево.

В воде: сидя на дне бассейна на глубине не более 40 см., выполнять движения ногами как при плавании кролем на спине; лежа на спине, держась ногами за край бассейна, выполнять движения ногами как при плавании кролем на спине; в приседе, руки вверх, оттолкнуться, падая на спину, скользить по поверхности; выполняя скольжение на спине, двигать ногами как при плавании способом кроль на спине; выполнить скольжение на спине, сделать гребок одной рукой и продолжать скользить, удерживая одну руку за головой, а другую вытянуть вдоль туловища; выполнить движение на спине, начать движение ногами, сделать гребок одной рукой, вынуть ее из воды и пронести в исходное положение, продолжить скользить, делая движения одними ногами, то же, но выполнять движения обеими руками.

Специальные упражнения для обучения плаванию способом брасс.

На суше: в выпаде вперед выполнять двойные пружинистые приседания; из основной стойки выполнять махи прямой ногой вправо и влево, вперед и назад; стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на поясе, сесть на пятки, прогнуться и возвратиться в исходное положение; из исходного положения, ноги на ширине плеч, стопы развернуты, присесть, соединив колени вместе, быстро вернуться в исходное положение; стоя, руки на поясе, поочередно поднимать колено вперед в сторону до отказа; стоя, руки на поясе, выполнять поочередно круги каждой ногой.

В воде: лечь грудью на воду, взяться руками за бортик бассейна и выполнять движения ногами как в плавании способом брасс; скользить по поверхности воды, держась руками за доску, выполнять движения ногами как при плавании способом брасс; наклониться вперед, погрузить грудь в воду и выполнять движения руками как в плавании способом брасс с укороченной амплитудой движений, удерживая голову над водой; то же, но опускать лицо в воду при выходе и приподнимать лицо над водой для вдоха; то же, но выполнять движения с нормальной амплитудой и передвигаться, переступая ногами по дну; то же, но сочетать движения руками с дыханием; скользить по поверхности, выполняя два – три гребка руками с укороченной амплитудой движений; скользить по поверхности, делая гребок руками и гребок ногами; скользить по поверхности, делая два цикла движений руками и ногами; проплыть 6-10 метров с задержкой дыхания; проплыть 6-14 метров с дыханием через один цикл движений.

Специальные упражнения для обучения плаванию способом дельфин.

В воде: лечь грудью на воду, держаться руками за бортик бассейна и выполнять движения ногами как при плавании способом дельфин; то же, но,

лежа на спине; плыть, держась за доску, и выполнять движения ногами как при плавании способом дельфин; наклониться вперед (грудь в воде) и выполнять движения руками способом дельфин, задержав дыхание; то же, но продвигаться вперед, переступая ногами по дну; то же, но выполнять вдохи и выдохи как при плавании способом дельфин; скользить на груди, вытянув руки вперед, выполнить гребок руками и продолжать скользить, вытянув руки вдоль туловища; то же, но, закончив гребок руками, выполнить два-три движения ногами; скользить по поверхности, затем выполнить один цикл движений способом дельфин без дыхания, продолжать скольжение, вытянув руки и выполняя движения ногами; то же, но делать два-три движения ногами; скользить по поверхности, затем выполнить два цикла движений руками и ногами, причем второй цикл движений – с дыханием; проплыть несколько коротких отрезков дистанции способом дельфин без дыхания и с дыханием.

Повороты: поворот при плавании способом кроль на груди, поворот с вращением вокруг вертикальной оси при плавании на спине, поворот при плавании способом брасс, поворот при плавании способом дельфин, поворот без касания поворотного щита при плавании способом кроль, поворот с вращением вокруг нескольких осей при плавании на спине.

Старт: старт из воды, старт с тумбочки.

Второй курс

Теоретические сведения

Гигиена пловца. Средства и методы спортивной тренировки пловцов.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого курса.

Спортивно-техническая подготовка.

Совершенствование техники спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания осуществляется в следующих основных направлениях: увеличения тяговых усилий гребков и продвижения пловца во время гребка (достижение правильных траекторий движений конечностей и развитие силы мышц, участвующих в выполнении гребков; применение тренажеров; плавание при помощи только рук или только ног, применяя доску); уменьшения сопротивления воды телу пловца (достижение почти горизонтального положения тела пловца и улучшения обтекаемости тела при гребках руками за счет устранения прогиба в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах); улучшения согласования движений рук, ног и дыхания (достижение ритмичного расслабления мышц рук и ног во время вспомогательных движений перед гребком; достижение такого согласования

движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков); тренировки глубокого и ритмичного дыхания (многократное проплывание дистанций).

Третий курс

Теоретические сведения

Прикладное плавание. Оказание помощи пострадавшим на воде. Оборудование мест и организация занятий и соревнований по плаванию.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого и второго курсов.

Спортивно-техническая подготовка.

Совершенствование техники способов спортивного плавания.

Применяются средства и методы, рекомендованные программой для 2-го курса.

Обучение технике способов прикладного плавания: плавание на боку, брасс на спине.

Обучение способам ныряния и поиска под водой: ныряние способом кроль; ныряние способом брасс; ныряние способом на боку; ныряние в глубину вниз ногами с поверхности воды; ныряние вниз головой с поверхности воды.

Обучение непосредственной помощи тонущему: вхождение в воду; подплывание к тонущему; приемы освобождения от захватов (за руку, за туловище, за волосы, за ноги); транспортировка тонущего (в положении на спине; в положении на боку, удерживая за подбородок; в положении на боку с захватом обеих рук потерпевшего).

Транспортировка уставшего пловца (способом плавания брасс, когда уставший пловец держится руками сверху за плечи спасателя).

Помощь пострадавшему после извлечения его из воды (искусственное дыхание, непрямой наружный массаж сердца).

Список рекомендуемой литературы

1. Васильев В., Никитинский Б. Обучение детей плавать. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
2. Макаренко Л. Подготовка юных пловцов. - М., Физкультура и спорт, 1974.
3. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. - М., Физкультура и спорт, 1975.
4. Плавание: Учебник для техн. физ. культ. /Под ред. В.А. Парфенова. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Плавание: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. /Под ред. Н.Ж. Булгаковой, - М.: Физкультура и спорт, 1984.

Таблица 16

**Контрольные тесты и нормативы
для оценки специальной подготовленности студентов – спортсменов по плаванию (юноши)**

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	1	230	220	215	210	205
	2	240	230	220	215	210
	3	250	240	230	220	215
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, (раз)	1	15	12	9	7	5
	2	17	15	12	9	7
	3	20	17	15	12	9
Подъем ног в висе на перекладине до касания точек захвата, (раз)	1	10	7	5	3	2
	2	12	10	7	5	3
	3	14	12	11	10	9
Плавание способом кроль на груди 50 м., (сек.)	1	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр.
	2	36,5	40,0	44,0	48,0	57,0
	3	32,6	36,5	40,0	44,0	48,0
Комплексное плавание 200 м., (мин., сек)	2	3.09,0	3.35,0	3.40,0	3.45,0	3.50,0
	3	2.47,0	3.09,0	3.35,0	3.40,0	3.45,0
Плавание способом кроль на груди (оценивается техника)	1	Правильная техника	Высокое положение головы	То же + преждевременное и резкое начало гребка	То же + сильное сгибание ног в коленных суставах	То же + несогласованные движения рук и головы
	2					
	3					

Продолжение табл. 16

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Плавание способом кроль на спине (оценивается техника)	1 2 3	Правильная техника	Низко опущен таз, высокое положение головы	То же + плечевой пояс не поворачивается в сторону гребущей руки	То же + рука согнута в локтевом суставе при опускании в воду	То же + ноги сильно сгибаются в коленных суставах
Плавание способом брасс (оценивается техника)	1 2 3	Правильная техника	Движения ногами выполняются асимметрично	То же + носки недостаточно отводятся в стороны перед гребком ногами	То же + гребок ногами начинается с разгибания в коленных суставах, а не в тазобедренных	То же + неправильный гребок руками
Плавание способом дельфин (оценивается техника)	2 3	Правильная техника	Большая амплитуда движений плечевого пояса	То же + гребок выполняется без сгибания рук в локтевых суставах	То же + слишком высокий или низкий подъем плеч над водой	То же + плохая координация движений руками и ногами

Таблица 17

**Контрольные тесты и нормативы
для оценки специальной подготовленности студентов – спортсменов по плаванию (девушки)**

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	1	185	180	175	170	165
	2	190	185	180	175	170
	3	195	190	185	180	175
Подтягивание в висе на низкой перекладине, (раз)	1	10	8	7	6	5
	2	16	10	8	7	6
	3	20	16	10	8	7
Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (раз)	1	26	24	22	20	18
Плавание способом кроль на груди 50 м., (сек.)	1	54,0	1.03,0	1.14,0	1.24,0	б/вр.
	2	41,2	54,0	1.03,0	1.14,0	1.24,0
	3	36,8	41,2	54,0	1.03,0	1.14,0
Комплексное плавание 200 м., (мин., сек)	2	3.30,0	3.59,0	4.05,0	4.10,0	б/вр.
	3	3.00,0	3.30,0	3.59,0	4.05,0	4.10,0
Техника плавания способом кроль на груди	1	Правильная техника	Высокое положение головы	То же + преждевременное и резкое начало гребка	То же + сильное сгибание ног в коленных суставах	То же + несогласованные движения рук и головы
	2					
	3					

Продолжение табл. 17

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Техника плавания способом кроль на спине	1 2 3	Правильная техника	Низко опущен таз, высокое положение головы	То же + плечевой пояс не поворачивается в сторону гребущей руки	То же + рука согнута в локтевом суставе при опускании в воду	То же + ноги сильно сгибаются в коленных суставах
Техника плавания способом брасс	1 2 3	Правильная техника	Движения ногами выполняются асимметрично	То же + носки недостаточно отводятся в стороны перед гребком ногами	То же + гребок ногами начинается с разгибания в коленных суставах	То же + неправильный гребок руками
Техника плавания способом дельфин	2 3	Правильная техника	Большая амплитуда движений плечевого пояса	То же + гребок выполняется без сгибания рук в локтевых суставах	То же + слишком высокий или низкий подъем плеч над водой	То же + плохая координация движений руками и ногами

Условное обозначение: б/вр. – без учета времени.

5.6 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

В учебные группы общей физической подготовки (ОФП) принимаются все желающие, имеющие врачебный допуск к занятиям физическими упражнениями.

Студенты, зачисленные в группы ОФП, занимаются следующими видами спорта: волейбол, атлетическая гимнастика.

Первый курс

Теоретические сведения

Краткие сведения об истории и развитии видов спорта входящих в отделение ОФП. Правила соревнований.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища, в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания движений рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (скакалкой, гимнастической палкой, набивными и баскетбольными мячами). Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Плавание.

Спортивно-техническая подготовка

Волейбол.

Техника игры.

Техника игры в нападении.

Стартовые стойки: устойчивая, основная, неустойчивая.

Техника перемещений: ходьба, бег, скачок.

Техника владения мячом.

Поддачи: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая, верхняя боковая подача.

Передачи: передача в прыжке, передача одной рукой.

Нападающие удары: прямой, боковой.

Техника игры в защите.

Техника перемещений: ходьба, бег, скачок.

Техника противодействий.

Прием мяча: снизу двумя руками в опоре, сверху двумя руками в опоре, снизу одной рукой в опоре, блок.

Тактика игры.

Тактика игры в нападении.

Тактика индивидуальных действий (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом).

Тактика подачи: подачи в зону нападения, подачи к лицевой линии, чередование подач в зону нападения и к лицевой линии, нацеленные подачи в определенные части зон площадки, наиболее сложные для приема.

Тактика передач: выполнение передач, различных по направлению и высоте, в зависимости от действий партнера, передачи в движении в различных направлениях и с различным перемещением игроков, передачи в различных направлениях в зависимости от перемещения того или иного игрока, передачи на игрока в различных направлениях в зависимости от его перемещения.

Тактика нападающих ударов: без сопротивления, с пассивным сопротивлением блокирующих, с активным сопротивлением блокирующих.

Тактика приема подачи: прием подачи и направление мяча в определенную зону, прием подачи и направление мяча на определенного игрока, прием подачи и направление мяча в зависимости от выхода игрока.

Тактика групповых и командных действий в нападении: взаимодействия игроков при передачах, взаимодействия игроков при нападающих ударах.

Тактика игры в защите.

Тактика блокирования

Тактика приема нападающих ударов: постановка блока в зависимости от действий передающего игрока, находящегося в зоне 3; действия защитника в зависимости от действий нападающего игрока; действия защитника в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар; действия защитника в зависимости от действий передающего игрока.

Игровая подготовка.

Атлетическая гимнастика.

Примерный комплекс атлетической гимнастики №1.

Упражнения для мышц бедра. Разгибание ног на тренажере в положении сидя, сгибание ног на тренажере в положении лежа на животе.

Упражнения для мышц разгибателей рук. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; «французский жим» в положении стоя и в положении лежа; разгибание рук на блоке.

Упражнения для мышц предплечья. Сгибание и разгибание рук в запястьях в положении сидя, штанга удерживается хватом снизу, предплечья на коленях или на краю невысокой скамейки; то же, но штанга удерживается хватом сверху.

Упражнения для мышц брюшного пресса. Подъем туловища из положения, лежа на спине на горизонтальной скамье; подъем туловища из

положения, лежа на спине на наклонной скамье головой вниз, ноги закреплены; подъем ног в упоре на предплечьях на консольных брусках.

Примерный комплекс атлетической гимнастики №2.

Упражнения для мышц спины. Тяга за голову на вертикальном блоке, становая тяга; тяга в наклоне.

Упражнения для мышц груди. Жим широким хватом, лежа на горизонтальной скамье; разведении рук в положении сидя на наклонной скамье (угол наклона – 30-35 градусов); жим штанги, сидя на наклонной скамье.

Упражнения для мышц плечевого пояса. Подтягивание штанги к подбородку узким хватом в положении стоя; разведение прямых рук в стороны, в положении стоя, в руках – гантели; подъем прямых рук вперед – вверх, в руках – гантели; разведение рук в стороны в положении стоя в наклоне вперед, в руках – гантели.

Упражнения для мышц голени. Подъем на носки, стоя передним сводом стопы на возвышении.

Упражнения для мышц бедра. Приседания со штангой на плечах; жим ногами на тренажере.

Упражнения для мышц сгибателей рук. Сгибание рук к плечам из положения, стоя, руки вниз, штанга в руках (подъем на бицепс); попеременное сгибание рук к плечам в положении сидя на наклонной скамье, в руках – гантели.

Упражнения для мышц брюшного пресса. Из положения, лежа на наклонной доске головой вниз, руки за головой, подъем туловища с поворотом и касанием локтем колена.

Обучение технике передвижения на лыжах.

Техника передвижение попеременно двухшажным ходом. Техника передвижения одновременных ходов (одновременный бесшажный, одновременно одношажный, двухшажный). Изучение способов переходов с одного лыжного хода на другой.

Изучение способов подъемов в гору (елочкой, полуелочкой, лесенкой).

Изучение способов спусков с горы торможением (плугом, упором, соскальзыванием).

Второй курс

Теоретические сведения

Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. Спортивный инвентарь и уход за ним.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого курса.

Спортивно-техническая подготовка

Волейбол.

Совершенствование технических приемов при их тактической реализации. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача и верхняя прямая подача с вращением мяча при выполнении точных подач. Верхняя прямая подача с вращением мяча, верхняя боковая подача с места и после перемещения при выполнении скоростных подач. Передача назад. Передачи длинные, короткие, укороченные. Передачи высокие, средние, низкие. Передачи с отвлекающими действиями. Ускоренный нападающий удар. Нападающий удар с поворотом туловища. Прием мяча с направленной передачей. Прием мяча двумя руками сверху в падении. Подвижный блок.

Игровая подготовка.

Атлетическая гимнастика.

Примерный комплекс атлетической гимнастики №1.

Упражнения для мышц брюшного пресса. Подъем туловища из положения, лежа на спине на наклонной доске головой вниз; подъем ног до касания рейки над головой из вися на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц груди. Жим узким и широким хватом из положения, лежа на спине на горизонтальной скамье; разведение и сведение рук через стороны из положения сидя на наклонной скамье (угол наклона – 35-40 градусов).

Упражнения для широчайших мышц спины. Подтягивание на перекладине из вися широким хватом до касания затылком перекладины; тяга штанги из положения, стоя в наклоне.

Упражнения для мышц плечевого пояса. Жим штанги из-за головы широким хватом в положении сидя; разведение рук с гантелями в стороны – вверх в положении стоя.

Упражнения для мышц голени. Подъем на носки ног в положении стоя (отягощение на плечах).

Примерный комплекс атлетической гимнастики №2.

Упражнения для мышц брюшного пресса. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения, лежа на спине, на горизонтальной доске, ноги согнуты, стопы на доске; в положении сидя, в упоре сзади, подтягивание коленей к груди.

Упражнения для мышц сгибателей рук. Сгибание рук к плечам на скамье Скотта (в руках штанга, хват снизу); сгибание рук к плечам из положения стоя, руки вниз (в руках штанга хватом сверху).

Упражнения для мышц разгибателей рук. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; «французский жим» одной рукой при вертикальном плече; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц предплечья. Сгибание рук в запястьях, штанга в опущенных руках за спиной; разгибание в запястьях рук с гантелями хватом сверху в положении стоя.

Упражнения для мышц нижней части спины. В положении лежа бедрами поперек скамьи лицом вниз, ступни закреплены, наклоны и выпрямления туловища до положения параллельно полу; становая тяга.

Обучение технике передвижения на лыжах.

Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом, одношажным ходом. Совершенствование способов переходов с одного лыжного хода на другой. Совершенствование способов подъема в гору и спуска с горы.

Третий курс

Теоретические сведения

Организация и проведение соревнований по видам спорта.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого и второго курсов.

Спортивно-техническая подготовка

Волейбол.

Совершенствование техники нападения: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары.

Совершенствование техники защиты: перемещения, приемы мяча (в опоре, с места, после перемещений, в падении), блоки (против прямого нападающего удара, против бокового нападающего удара, против нападающего удара с высокой медленной передачи, против нападающего удара с близкой к сетке передачи, против нападающего удара с низкой скоростной и ускоренной передач, против нападающего удара с отдаленной от сетки передачи).

Игровая подготовка.

Атлетическая гимнастика.

Примерный комплекс атлетической гимнастики №1.

Упражнения для мышц груди. Жим штанги, сидя на наклонной скамье; разведение рук с гантелями в таком же положении.

Упражнения для мышц спины. Подтягивание в висе на перекладине узким хватом; тяга штанги к поясу в наклоне.

Упражнения для мышц бедра. Приседания в «ножницах»; становая тяга штанги на прямых ногах.

Упражнения для мышц брюшного пресса. В упоре на предплечьях на консольных брусьях, подтягивание коленей к груди; повороты туловища в наклоне.

Упражнения для мышц плечевого пояса. Жим штанги из-за головы и с груди; подъем рук с гантелями вперед – вверх.

Упражнения для мышц сгибателей рук. Подъем штанги на бицепсы в положении, стоя в наклоне вперед, кисти движутся к плечам.

Примерный комплекс атлетической гимнастики № 2.

Упражнения для мышц брюшного пресса. Подъем ног в висе на перекладине, ноги согнуты в коленных суставах; повороты туловища, сидя на скамье, гриф штанги за головой.

Упражнения для мышц спины и груди. Суперсерия: жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, - подтягивание на перекладине широким хватом. Суперсерия: жим гантелей на наклонной скамье, - подтягивание на перекладине узким хватом.

Упражнения для мышц ног. Суперсерия: приседания, штанга между ног в опущенных руках («гаккенприседы»), - сгибания ног на тренажере в положении лежа на животе.

Упражнения для мышц голени. Подъем на носки в положении стоя.

Обучение технике передвижения на лыжах.

Совершенствование техники комбинированных способов подъема в гору. Воспитание выносливости при ходьбе на лыжах.

Список рекомендуемой литературы

(По волейболу):

1. Волейбол: Учебник для ин-тов физической культуры /Под ред. А.Г. Айриянца. – 3-е изд. испр. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Спортивные игры: Учебник для студентов пед. ин-тов по специальности «Физическое воспитание» /Под ред. Новарова В.Д. – М.: Просвещение, 1989.

(По атлетической гимнастике):

4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы, - 2-е изд. доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Тесч П. Бодибилдинг для всех. – М.: Издательство Эскмо, 2004.

6. Шварценеггер Ш., Доббинс Б. Энциклопедия современного бодибилдинга, Т. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1993.

(По лыжному спорту):

7. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1983.

Таблица 18

Контрольные тесты и нормативы для определения физической подготовленности студентов, занимающихся в группах ОФП (юноши)

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА						
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	1	230	220	215	210	205
	2	240	230	220	215	210
	3	250	240	230	220	215
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, (раз)	1	15	12	9	7	5
	2	17	15	12	9	7
	3	20	17	15	12	9
Подъем ног в висе на перекладине до касания точек захвата, (раз)	1	10	7	5	3	2
	2	12	10	7	5	3
	3	14	12	11	10	9
ВОЛЕЙБОЛ						
Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1 м. (раз)	1	50	40	30	20	10
	1	30	20	15	10	5
Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром 2 м. на высоту не ниже 1 м. (раз)	1	6	5	4	3	2
	2	8	7	6	5	4
	3	10	9	8	7	6
Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 2 м. на высоту не ниже 1 м. (раз)	1	6	5	4	3	2
	2	8	7	6	5	4
	3	10	9	8	7	6
Попадание в площадку с любой подачи из 10, (раз)	1	10	9	7	5	3

Продолжение табл. 18

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Попадание в правую и левую половины площадки с любой подачи (площадка разгорожена пополам), (5+5), (раз)	1	5	4	3	2	1
Попадание в площадку нападающим ударом с собственного подброса из 10, (раз)	1	10	9	7	5	3
Попадание в зону 1 (зону 5) нападающим ударом с собственного подброса из 5, (раз)	2	5	4	3	2	1
Попадание в зоны 1, 4, 5, 6 из зоны 4 со второй подачи из 12, (раз)	3	12	9	7	5	3
ПЛАВАНИЕ						
Плавание вольным стилем, 50 м., (сек.)	3	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр.

Таблица 19

Контрольные тесты и нормативы для определения физической подготовленности студентов, занимающихся в группах ОФП (девушки)

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА						
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	1	185	180	175	170	165
	2	190	185	180	175	170
	3	195	190	185	180	175
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (раз)	1	10	8	7	6	5
	2	16	10	8	7	6
	3	20	16	10	8	7
Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (раз)	1	26	24	22	20	18

Продолжение табл. 19

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
ВОЛЕЙБОЛ						
Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1 м. (раз)	1	50	40	30	20	10
Передача в парах, расстояние между игроками 5 м., (раз)	1	30	20	15	10	5
Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром 2 м. на высоту не ниже 1 м., (раз)	1	6	5	4	3	2
	2	8	7	6	5	4
	3	10	9	8	7	6
Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 2 м. на высоту не ниже 1 м. (раз)	1	6	5	4	3	2
	2	8	7	6	5	4
	3	10	9	8	7	6
Попадание в площадку с любой подачи из 10, (раз)	1	10	9	7	5	3
Попадание в правую и левую половины площадки с любой подачи (площадка разгорожена пополам), (5+5), (раз)	1	5	4	3	2	1
Попадание в площадку нападающим ударом с собственного подброса из 10, (раз)	1	10	9	7	5	3
Попадание в зону 1 (зону 5) нападающим ударом с собственного подброса из 5, (раз)	2	5	4	3	2	1
Попадание в зоны 1, 4, 5, 6 из зоны 4 со второй подачи из 12, (раз)	3	12	9	7	5	3
ПЛАВАНИЕ						
Плавание вольным стилем, 50 м., (сек.)	3	54,0	1.03,0	1.14,0	1.24,0	б/вр.

5.7. СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА

Специальное учебное отделение формируется из студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального учебного отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физической подготовленности и функционального состояния.

Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

- группа "А" - студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией;

- группа "Б" - студенты, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек;

- группа "В" - студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции.

В отдельных случаях студентов специальной медицинской группы (СМГ) условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу "А" (студенты с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (студенты с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями).

Учебный процесс в специальном учебном отделении предусматривает:

- избирательность средств (подбор и дозирование физических упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;

- формирование у студентов интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- принятие и усвоение студентами специальных знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;

- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Численность учебной группы в специальном учебном отделении - 8 - 10 студентов.

Учебные занятия в специальной медицинской группе проводятся со строгим учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

С учетом традиции и имеющейся материально-технической базы, студенты, зачисленные в специальную медицинскую группу, занимаются преимущественно плаванием и настольным теннисом.

Первый курс

Теоретические сведения

Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Оценка состояния здоровья.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для мышц туловища, в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания движений рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (скакалкой, гимнастической палкой, набивными и баскетбольными мячами). Упражнения для развития гибкости. Упражнения в равновесии.

Техническая подготовка.

Плавание.

Упражнения для освоения с водой: передвижения без погружения головы под воду (ходьба по кругу с размахиванием руками; ходьба в воде с изменением скорости продвижения, с поворотами, с изменением направления движения, с продвижением спиной вперед); погружение под воду; упражнения в выдохе под воду; упражнения со всплыванием; упражнения в скольжении.

Специальные упражнения для обучения плаванию способом кроль на груди.

На суше: руки на поясе, повороты туловища направо и налево; упор лежа, сгибание и разгибание рук; упор сидя, ноги приподняты, движения ногами вверх-вниз; лежа на животе, руки на затылке, прогнуться в пояснице; стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене, имитировать движения руками, как при плавании кролем; из основной стойки, махи прямой ногой вперед-назад).

В воде: сидя на дне бассейна, глубина не более 40 см., упираясь руками в дно, выполнять движения ногами как при плавании кролем на спине; лежа на груди, держась руками за дно бассейна, выполнять руками движения как при плавании кролем на груди; выполняя скольжение в воде с доской в руках, двигать ногами как при плавании кролем; оттолкнуться, скользить в воде, двигая ногами как при плавании кролем; наклониться вперед, грудь в воде левая рука на левом колене, правая рука выполняет движения как при плавании кролем; то же, но, сочетая движения рук с дыханием; то же, но, переступая по дну бассейна; выполняя скольжение у поверхности воды, выполнить гребок правой рукой до бедра, левую руку вытянуть вперед; то же, но поменять положение рук; то же, но не задерживать руку у бедра, а пронести ее вперед над водой; выполняя скольжение, начать движение ногами и сделать полный гребок одной рукой; то же, но выполнить два гребка руками, левой и правой; выполняя скольжение, начать движение ногами, затем руками и проплыть кролем без дыхания несколько метров; то же, но во второй половине гребка сделать выдох в воду, а к концу гребка повернуть лицо в сторону и, вынимая руку из воды, сделать вдох; то же, но с движением двумя руками; проплыть несколько метров кролем с полной координацией всех движений и с дыханием.

Специальные упражнения для обучения плаванию способом брасс.

На суше: в выпаде вперед выполнять двойные пружинистые приседания; из основной стойки выполнять махи прямой ногой вправо и влево, вперед и назад; стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на поясе, сесть на пятки, прогнуться и возвратиться в исходное положение; из исходного положения, ноги на ширине плеч, стопы развернуты, присесть, соединив колени вместе, быстро вернуться в исходное положение; стоя, руки на поясе, поочередно поднимать колено вперед в сторону до отказа; стоя, руки на поясе, выполнять поочередно круги каждой ногой.

В воде: лечь грудью на воду, взяться руками за бортик бассейна и выполнять движения ногами как в плавании способом брасс; скользить по поверхности воды, держась руками за доску, выполнять движения ногами как при плавании способом брасс; наклониться вперед, погрузить грудь в воду и выполнять движения руками как в плавании способом брасс с укороченной амплитудой движений, удерживая голову над водой; то же, но опускать лицо в воду при выходе и приподнимать лицо над водой для вдоха; то же, но выполнять движения с нормальной амплитудой и передвигаться, переступая ногами по дну; то же, но сочетать движения руками с дыханием; скользить по поверхности, выполняя два – три гребка руками с укороченной амплитудой движений; скользить по поверхности, делая гребок руками и гребок ногами; скользить по поверхности, делая два цикла движений руками и ногами;

проплыть 6-10 метров с задержкой дыхания; проплыть 6-14 метров с дыханием через один цикл движений.

Повороты: поворот при плавании способом кроль на груди, поворот без касания поворотного щита при плавании способом кроль, поворот при плавании способом брасс.

Старт: старт из воды, старт с тумбочки.

Настольный теннис.

Техника игры.

Хватка ракетки (азиатская, европейская). Передвижения теннисиста.

Обучение основам техники: упражнения с мячом (подбрасывание и ловля мяча подбрасывание нескольких мячей; подбрасывание мяча ракеткой); передвижения (выпады правой и левой ногой, вправо - влево, вперед – назад, с имитацией ударов; передвижения вправо – влево, прыжками и скачками); игры у тренировочной стенки (с двойного отскока, от стенки и от пола; с отскока от стенки или от щита); удары по мячу (толчком, с верхним вращением – «накат», с нижним вращением – «подрезка»); подачи (толчком, с верхним вращением, с нижним вращением, с вращением по промежуточным осям).

Двусторонняя игра.

Второй курс

Теоретические сведения

Формы и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом особенностей состояния здоровья и физического развития. Применение физических упражнений для устранения последствий различных заболеваний.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для студентов первого курса.

Техническая подготовка.

Плавание.

Совершенствование техники спортивных способов плавания.

Совершенствование техники плавания осуществляется в следующих основных направлениях: увеличения тяговых усилий гребков и продвижения пловца во время гребка (достижение правильных траекторий движений конечностей и развитие силы мышц, участвующих в выполнении гребков; применение тренажеров; плавание при помощи только рук или только ног, применяя доску); уменьшения сопротивления воды телу пловца (достижение почти горизонтального положения тела пловца и улучшения обтекаемости тела при гребках руками за счет устранения прогиба в пояснице и сгибания

ног в тазобедренных суставах); улучшения согласования движений рук, ног и дыхания (достижение ритмичного расслабления мышц рук и ног во время вспомогательных движений перед гребком; достижение такого согласования движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков); тренировки глубокого и ритмичного дыхания (многократное проплывание дистанций).

Настольный теннис.

Совершенствование техники ударов по мячу: короткий «накат», длинный «накат», «удар по свече», «накат» закрытой ракеткой, «подрезка» открытой ракеткой, «подрезка» закрытой ракеткой, «топ-спин» справа, «топ-спин» слева, крученая «свеча», «плоский» удар.

Совершенствование подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

Двусторонняя игра.

Третий курс

Теоретические сведения

Дневник самоконтроля. Регистрация субъективных показателей функционального состояния организма. Закаливание как средство укрепления здоровья. Организация, проведение и судейство соревнований по настольному теннису.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для студентов первого и второго.

Техническая подготовка.

Плавание.

Дальнейшее совершенствование плавания способами кроль и брасс. Применяются средства и методы, рекомендованные программой для студентов 2-го курса.

Настольный теннис.

Техника игры. Дальнейшее совершенствование техники ударов и подач.

Тактика игры: «атакующего» - против «защитника»; «атакующего» - против «атакующего»; «защитника» - против «атакующего».

Двусторонняя игра.

Список рекомендуемой литературы

1. Амелин А.Н., Папанин В.А., Настольный теннис. – Изд. 2-е, доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Богданова Л.П. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учеб.пособие /Л.П. Богданова. – Самара: Изд-во Самар.гос. аэрокосм. ун-та, 2010.
3. Врачебный контроль за физическим воспитанием учащихся специальных медицинских групп техникумов, СПТУ: Методические рекомендации. /Под ред. А.Н. Борисова, В.М. Аршина, А.Ф. Рублева. – Куйбышев, 1988.
4. Плавание: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. /Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Проведение занятий по физическому воспитанию со специальной медицинской группой: Методические рекомендации в помощь слушателям семинара преподавателей физического воспитания. /Под ред. А.А. Федосеева. – Куйбышев, 1984.

Таблица 20

**Контрольные упражнения
для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы**

Упражнения	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
Наклон вперед, из положения, стоя на скамейке, (см.)	1	13	12	11	10	9
	2	16	15	14	13	12
	3	19	18	17	16	15
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	1-м	210	205	200	195	190
	-ж	160	155	150	145	140
	2-м	220	210	205	200	195
	-ж	165	160	155	150	145
	3-м	23	220	210	205	200
	ж	170	165	160	155	150
ПЛАВАНИЕ						
Плавание способом кроль на груди, (м.)	1	150	100	75	50	25
	2	150	100	75	50	25
	3	150	100	75	50	25
Плавание способом брасс, (м.)	1	150	100	75	50	25
	2	150	100	75	50	25
	3	150	100	75	50	25
Техника плавания способом кроль на груди	1	Правильная техника	Высокое положение головы	То же + преждевременное и резкое начало гребка	То же + сильное сгибание ног в коленных суставах	То же + несогласованные движения рук и головы
	2					
	3					

Продолжение табл.20

Упражнения	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Техника плавания способом брасс	1 2 3	Правильная техника	Движения ногами выполняются асимметрично	То же + носки недостаточно отводятся в стороны перед гребком ногами	То же + гребок ногами начинается с разгибания в коленных суставах, а не в тазобедренных	То же + неправильный гребок руками
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (ОЦЕНИВАЕТСЯ ТЕХНИКА ИГРЫ)						
Исходное положение	1 2 3	Правильная техника	Ноги полностью выпрямлены или слишком согнуты	То же + туловище полностью выпрямлено или слишком согнуто	То же + ступни ног ставятся намного шире плеч	То же + руки опущены вниз
Короткий «накат»	1 2 3	Правильная техника	Малая скорость движения руки	То же + несвоевременный удар	То же + слабая сила удара	То же + неправильная стойка
Длинный «накат»	1 2 3	Правильная техника	Неправильная траектория движения ракетки	То же + несвоевременный удар	То же + слабая сила удара	То же + неправильная стойка
«Накат» закрытой ракеткой	1 2 3	Правильная техника	Неправильная траектория движения ракетки	То же + рука слишком выпрямлена	То же + нет вращения мяча	То же + неправильная стойка

Продолжение табл. 20

Упражнения	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
«Подрезка» открытой ракеткой	1	Правильная техника	Неправильная траектория движения ракетки	То же + рука сильно согнута	То же + отсутствует вращение мяча	То же + неправильная стойка
	2					
	3					
«Подрезка» закрытой ракеткой	1	Правильная техника	Неправильная траектория движения ракетки	То же + рука слишком выпрямлена	То же + медленный поворот туловища	То же + неправильная стойка
	2					
	3					
«Крученая свеча»	1	Правильная техника	Неправильная траектория движения ракетки	То же + мяч принимается на ракетку выше пояса	То же + отсутствует вращение мяча	То же + неправильная стойка
	2					
	3					

Условные обозначения: «м» – мужчины,
«ж» – женщины.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также студенты, временно освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья (см. приложение 2).

5.8. АЭРОБИКА

Таблица 21

Контрольные тесты и нормативы для зачисления в учебные группы аэробики

Тесты	Норматив
Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (раз)	≥ 18
Приседание на одной ноге, опора о стену, (раз)	≥ 4
Прыжок в высоту, толчком двух ног (по Абалакову), (см.)	≥ 25
Стоя на полу, наклон вперед, колени прямые – коснуться пальцами пола	

Первый курс

Теоретические сведения

История возникновения и развития аэробики. Отличительные черты женского организма.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища, в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания движений рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (скакалкой, гимнастической палкой, набивными и баскетбольными мячами). Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Плавание.

Спортивно-техническая подготовка.

Упражнения на осанку. Проверка правильности взаимного расположения частей тела: в положении лежа, стоя, перед зеркалом, у своей партнерши. Приседания, опираясь спиной к стене. Ходьба с предметом на голове.

Упражнения для мышц шеи в положении, стоя, сидя, лежа: наклоны головы вперед, назад, в сторону; повороты головы, круговые движения головой.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подтягивание в виси на низкой перекладине; поднимание, отталкивание и переноска партнерши.

Упражнения для мышц туловища: одновременное и поочередное поднимание ног из исходных положений, - сидя, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку; подъем туловища, из исходного положения, - лежа на

животе и лежа на спине; повороты туловища из различных исходных положений.

Упражнения на согласование движений с музыкой: чтение в ритме и темпе движений; отмечать ритм и темп движений хлопками, притопом, без музыки и под музыку; выполнять гимнастические упражнения с музыкальной фазой, предложением и периодом.

Акробатические упражнения: кувырки в группировке вперед, назад, в сторону; кувырки, ноги врозь, вперед и назад; кувырки вперед на одну ногу; стойка на лопатках; мост из положения, лежа на спине.

Упражнения со скакалкой: вращение скакалки вперед, назад, в сторону, с перепрыгиванием и сомкнутыми носками ног; перепрыгивания с ноги на ногу, с промежуточными отскоками и без них; махи и круги скакалкой.

Второй курс

Теоретические сведения

Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого курса.

Спортивно-техническая подготовка

Упражнения на осанку: проверять правильность осанки у партнерши перед зеркалом, во время ходьбы, бега, выполнения других упражнений.

Упражнения для мышц и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание пальцев; медленные и быстрые движения рук, имитирующие толкание, ведение, подтягивание; в исходном положении, упор присев, перенести тяжесть тела на руки; сгибание и разгибание рук из исходного положения, стоя на коленях; то же, но в упоре на гимнастической скамейке.

Упражнения для мышц туловища: из исходного положения, лежа на спине, медленно подняться прогнутой спиной в группировку и опуститься в исходное положение круглой спиной; из стойки на коленях, выполнить наклон, прогнувшись, в сторону, назад.

Упражнения для мышц ног: из стойки ноги вместе (или врозь), пружиня, перенести вес тела с одной ноги на другую; то же, но с изменением амплитуды (постепенно опускаться глубже в присед); поднимать и удерживать ногу вперед, назад, в сторону, стоя около опоры (или без опоры), опорная нога - в полуприседе.

Упражнения на растягивание: для рук и плечевого пояса (одновременные, поочередные и последовательные круги плечами, руками; рывки прямыми и согнутыми руками во всех направлениях); для туловища

(из исходного положения, стойка на носках, опуститься прогнутой спиной в полуприсед и подняться в исходное положение круглой спиной; из исходного положения, круглый полуприсед, одна нога впереди на носке, перенести вес тела вперед с волнообразным выпрямлением тела; для ног (медленные поднимания на носки и махи ногами с максимальной амплитудой).

Упражнения на расслабление: для рук и плечевого пояса (из исходного положения, наклон прогнувшись вперед, руки вверх, в стороны, назад, одновременно, или поочередно, расслабить руки; из исходного положения, выпад с наклоном туловища, руки вверх, в стороны, назад, одновременно, или поочередно, расслабить руки, опуская при этом голову и плечи); для туловища (из стойки на коленях, последовательно расслабиться при наклоне вперед; из исходного положения, стойка, ноги врозь, наклониться вперед, назад, в сторону); для ног (из стойки на одной ноге, на скамейке, расслабленно покачивать свободной ногой вперед, назад, в сторону).

Ходьба: медленный пружинистый шаг; пружинистый шаг с выпрямлением ноги, «прыгучий» пружинистый шаг, ходьба, «крадучись».

Бег: выразительный и пружинистый бег с изменением направления и с различными движениями рук и туловища; бег с изменением темпа и шага; пружинистые движения и подпрыгивания; пружинистые приседания с переносом тела с ноги на ногу, с изменением амплитуды приседания; то же, но, перенося вес тела подпрыгиванием и прыжками, держа ноги вместе в фазе полета; пружинистые подскоки на одной ноге, сгибая и выпрямляя свободную ногу вперед, назад, в сторону; приставной подскок вперед, назад, в сторону; подпрыгивания вперед и в сторону, подбивая одну ногу другой ногой.

Прыжки: прыжки, согнув ноги вперед; прыжки, согнув ноги назад; прыжки, ноги врозь, с поворотом на 180 градусов; прыжки, прогнувшись; прыжки в «полушпагате»; прыжки, выпрямив ногу вперед; прыжки, согнув ногу назад с поворотом на 180 градусов в выпад; прыжок в «переднее равновесие»; прыжок «касаюсь».

Прыжки на развитие чувства равновесия: из исходного положения, стойка на одной ноге, наклон вперед, назад, в сторону; из приседа, встать на носок одной ноги; поворот на носке кругом; повороты скрестным шагом на 180 и 360 градусов, выпрямив туловище; то же, но в круглом приседе; переднее равновесие из выпада; переднее равновесие из стойки на одной ноге.

Махи и «волны»: для рук (махи и «волны» руками во всех плоскостях одновременно, поочередно, последовательно); для туловища (из основной стойки, наклониться вперед, затем выпрямиться с расслаблением и взмахом руками; то же, но из стойки на коленях; то же, но из седа на пятках; из стойки

ноги врозь, руки в стороны, махи расслабленным туловищем во фронтальной плоскости; из круглого полуприседа, «волна» вперед на носки.

Третий курс

Теоретические сведения

Оказание срочной помощи при травмах. Организация, проведение и судейство соревнований по аэробике.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого и второго курсов.

Спортивно-техническая подготовка.

Упражнения на воспитание правильной осанки, на растягивание и расслабление мышц.

Ходьба и бег в различных сочетаниях с другими движениями.

Танцевальные шаги. Мазурка: мужской и женский шаг; подбивной прыжок в сторону и в обе стороны попеременно; различные движения руками в форме мазурки; опускание на колено.

Пружинистые движения и подпрыгивания в различных соединениях и прыжковых связках.

Прыжки: прыжок с круговым махом согнутой и прямой ногой; прыжок со сменой согнутых ног с поворотом на 180 и 360 градусов; подбивной прыжок прямыми ногами.

Упражнения на развитие чувства равновесия: после прыжка, присед на носках; круглый присед на носках; стойка на носках; переднее равновесие; махом прямой ногой вперед, назад, поворот на 180 градусов, пружиня на опорной ноге; одновременный и равномерный поворот на 180 и 360 градусов на носке одной, толчком двумя, свободная нога в колене согнута и прижата к опорной.

Махи и «волны»: для рук («волны» и махи в соединении с движением туловища); для туловища («волна» в сторону, целостный взмах вперед).

Упражнения на связь движений с музыкой: выражение характера музыкального произведения движениями рук, ног, туловища, в зависимости от ритма, темпа, динамики, тональности и характера извлечения звука («легато», «стакато»).

Список рекомендуемой литературы

1. Батурин А.К., Гаптаров М.М., Коровников К.А. Десять шагов к стройной фигуре. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
2. Гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. – Изд. 2-е /Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

3. Ловицкая И.В. Упражнения на расслабление мышц. – М.: Физкультура и спорт, 1994.
4. Морель Б. Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971.

Таблица 22

Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной физической подготовленности студентов – спортсменок по аэробике

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (раз)	1	10	8-9	6-7	5	4
	2	15	13-14	10-12	6-9	5
	3	17	15-16	11-14	8-10	6-7
Переход из исходного положения, лежа на спине, руки вверх, в плотную группировку на время (раз/мин)	1	36	32-35	30-31	28-29	24-27
	2	40	38-39	36-37	30-35	26-29
	3	47	45-46	40-44	38-39	30-37
Наклон вперед из исходного положения, стоя на скамейке (измеряется расстояние от плоскости опоры до кончиков пальцев рук), (см.)	1	13	12	11	10	9
	2	16	15	14	13	12
	3	19	18	17	16	15

5.9. ФУТБОЛ

Таблица 23

Контрольные тесты и нормативы для зачисления в учебные группы специализации футбол

Тесты	Норматив
Жонглирование мячом ногами, (раз)	≥ 12
Жонглирование мячом головой, (раз)	≥ 6
Прыжок в длину, толчком двух ног, (см.)	≥ 205
Бег 20 м., (сек.)	$\leq 3,6$
Вбрасывание мяча руками на дальность из-за головы, (м.)	≥ 15
Ведение мяча 30 м., (сек.)	$\leq 5,6$

Первый курс

Теоретические сведения

История возникновения и развития футбола. Правила соревнований.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища, в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания движений рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (скакалкой, гимнастической палкой, набивными и баскетбольными мячами). Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Плавание.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы: со штангой (приседания и подскоки со штангой на плечах; подъем штанги на грудь; жим штанги); с набивными мячами (броски мяча вверх и ловля двумя руками; броски мяча двумя руками из-за головы; броски мяча вверх, в прыжке; броски мяча различными способами партнеру; броски мяча назад через голову); с эспандером (движения стопой вверх-вниз, наступив на середину эспандера; закрепив эспандер у стенки и на голеностопном суставе, выполнять движения прямой ногой вперед-назад, вперед - вправо, вперед - влево, круговые движения; захватив голеностопный сустав согнутой назад ноги сложенным вдвое эспандером и, держа его руками за плечами, разгибание и сгибание ноги); с гантелями.

Упражнения для развития быстроты: бег (бег с максимальной скоростью отрезков 20, 30, 40, 50, 70, 100, 150 метров на время; бег, высоко

поднимая бедра; семенящий бег; бег на согнутых ногах; бег по прямой, по кругу, зигзагами, «по восьмерке»; бег с препятствиями; бег, спиной вперед, бег с рывками и поворотами из различных стартовых положений; бег с ускорениями, старты с места на 10 – 12 метров); подвижные игры с бегом и эстафеты; ведение мяча на время по отрезкам 20, 30, 40, 50 метров с изменением скорости и заключительным ударом в цель.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: на двух и одной ноге; с поворотами на 90 – 360 градусов; с подтягиванием коленей к груди; в высоту; тройной; в сторону, толчком одной и двумя ногами; в приседе; доставая мяч головой; со скакалкой.

Упражнения для развития выносливости: кросс по пересеченной местности; повторное пробегание отрезков дистанции (20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 100 метров) на время; переменный бег с остановками и поворотами.

Упражнения для развития ловкости: гимнастика, акробатика, подвижные игры.

Технико-тактическая подготовка

Техника игры.

Удары по мячу: ногой (серединой подъема стопы, внутренней частью подъема стопы, внешней частью подъема стопы, с «полулета» внутренней частью стопы, носком стопы, подошвой, пяткой, «резаные» удары, «подсечкой», бросок мяча ногой); головой (лбом, боковой частью головы, в прыжке).

Остановка мяча: подошвой, внутренней частью стопы, подъемом стопы, носком стопы, бедром, туловищем.

Ведение мяча: внутренней частью стопы, внешней частью стопы, подъемом стопы.

Финты: при обводке противника, при передачах и ударах, при остановках мяча и передвижениях.

Вбрасывание мяча. Отбор мяча.

Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча без падения, ловля катящегося мяча с падением, ловля летящего мяча без падения, отбивание мяча руками, броски мяча.

Тактика игры.

Индивидуальные действия: вратаря, крайнего защитника, центрального защитника, полузащитника, крайнего нападающего, центрального нападающего.

Групповые действия: передачи мяча, штрафной и свободный удары, угловой удар, начальный удар, вбрасывание мяча из-за боковой линии, удар от ворот.

Командные действия: тактика игры в нападении («стенка», «скрещивание», маневрирование игроков); тактика игры в защите (персональная защита, зонная защита, смешенная защита).

Игровая подготовка.

Второй курс

Теоретические сведения

Самоконтроль. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Средства и методы спортивной тренировки.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Применяются средства и методы, рекомендованные программой для первого курса.

Специальная физическая подготовка.

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для 1-го курса.

Технико-тактическая подготовка

Техника игры.

Совершенствование технических приемов.

Удары: удары ногой в цель по мячу, катящемуся и летящему в различных направлениях (навстречу, сбоку, в направлении передвижения игрока, с предварительной остановкой и с ходу); удары на точность (посылать мяч сквозь мишень – круг); удары по мячу с лета или после отскока; удары головой по мячу, подвешенному на различной высоте, без прыжка и в прыжке; то же, но по мячу, движущемуся навстречу или сбоку; жонглирование мячом правой и левой ногами, бедром и головой, не давая мячу упасть на землю.

Ведение мяча: ведение мяча по прямой линии и по кругу; ведение мяча с обводкой стоек в сочетании с передачами и ударами в цель; ведение мяча в квадрате, поочередно друг за другом с последующим ударом в цель; ведение мяча с обводкой противника.

Финты: бег по сигналу (ускорение и остановка) с обманными движениями туловищем; бег по сигналу, выпад в сторону и уход в другую или в ту же сторону; бег по сигналу, круговые движения ногой и быстрый рывок; подвижные игры («пятнашки», «борьба за мяч» и др.).

«Вбрасывание мяча»: броски мяча друг другу с места и с разбега; броски мяча из положения, сидя; броски мяча на точность или дальность; броски мяча в обозначенный участок поля; броски мяча по коридору, шириной 2 метра на дальность.

Тактика игры.

Совершенствование индивидуальных тактических действий: удар в ворота после подачи мяча партнером с края; то же, но после остановки мяча и обводки противника; удар в ворота после ведения; отбор мяча защитником у двух игроков в узком коридоре; длительное удержание мяча игроком на ограниченном участке поля в окружении двух противников.

Совершенствование групповых тактических действий: передача мяча в парах, в движении, на расстоянии 4 – 5 метров, с предварительной остановкой и без остановки; передача мяча в парах со сменой мест без ведения и с ведением мяча; передачи мяча в тройках в движении без смены и со сменой мест; взаимодействие двух нападающих против двух защитников, с использованием передачи мяча на свободное место в одно касание; отбор мяча игроком у трех противников, передающих мяч в одно касание.

Совершенствование командных тактических действий: тактика определенной системы игры; тактические действия игроков в линиях и звеньях по той или иной системе игры; тактика защиты и выполнения углового, штрафного и свободного ударов вблизи ворот; тактика удержания каждым игроком определенного противника или определенной зоны; тактика взаимодействий игроков защиты и полузащиты в страховке партнера; тактика нападения на ворота противника с участием полузащитников; тактика перемещений игроков при атаке ворот противника; тактика игры центральных защитников при маневренной игре нападающих команды противника; тактика защиты ворот при атаке противника.

Игровая подготовка.

Третий курс

Теоретические сведения

Организация и проведение соревнований по футболу. Спортивный инвентарь и уход за ним.

Практические занятия

Общая и специальная физические подготовки.

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого и второго курсов.

Технико-тактическая подготовка

Дальнейшее совершенствование индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий. Применяются средства и методы, рекомендованные программой для 1-го и 2-го курсов.

Игровая подготовка.

Список рекомендуемой литературы

1. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. – Псков, 2003.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: 2002.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003.

Таблица 24

**Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной
подготовленности студентов - спортсменов по футболу**

Тесты	Курс	Оценка в очках		
		5	4	3
Жонглирование ногами, (раз)	1	16	14	2
Жонглирование головой, (раз)	1	8	7	6
Ведение мяча 30 м., (сек.)	1	5,0	5,2	5,4
Удар на точность головой после вбрасывания аута, (раз)	1	4 из 5	3 из 5	2 из 5
Удар по мячу головой на точность после подачи углового удара, (раз)	2	4 из 5	3 из 5	2 из 5
Жонглирование мячом в паре, (раз)	2	12	10	8
Бег с мячом 5х30 м. (сек.)	2	28	32	36
Удар на точность ногой в пустые ворота, верхом с 15 м. (раз)	3	4 из 5	3 из 5	2 из 5
Удар на точность ногой в углы ворот, верхом с 7 м. (раз)	3	4 из 5	4 из 6	4 из 7

5.10. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (мужские виды многоборья)

Таблица 25

Контрольные тесты и нормативы для зачисления в учебные группы спортивной гимнастики (юноши)

Тесты	Норматив
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см.)	≥ 200
Наклон вперед из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, с опусканием рук ниже уровня скамейки, (см.)	≥ 5
Из вися, стоя на низкой перекладине, силой, подъем переворотом в упор, (раз)	≥ 2
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз)	≥ 2

Первый курс

Теоретические сведения

История развития гимнастики.

Гимнастические упражнения в системе оздоровительной тренировки.
Правила соревнований по спортивной гимнастике.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища, в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания движений рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (скакалкой, гимнастической палкой, набивными и баскетбольными мячами). Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в равновесии.

Плавание.

Легкоатлетическая подготовка (кросс, бег на 100 метров).

Спортивно-техническая подготовка

Упражнения на гимнастических снарядах.

Вольные упражнения и акробатика. Кувырки вперед и назад (ноги вместе, в группировке, ноги врозь, согнувшись); стойки (на локтях, на голове, на предплечьях); перевороты боком.

Упражнения на коне с ручками. Статические положения: упор, упор сзади. Перемещения: в упоре, в упоре сзади, в прямом и обратном

направлениях. Маятникообразные движения: в упоре, в упоре сзади, в упоре правой, в упоре левой. Перемах: перемах правой вперед из упора, перемах правой назад из упора правой (то же, но левой ногой), перемах правой влево – назад из упора правой (то же, но левой ногой), соединение одноименных перемахов.

Упражнения на кольцах. Статические положения: вис; вис согнувшись, вис прогнувшись, упор, угол в упоре. Силовые перемещения: выход силой из виса в упор, из упора углом опускание назад в вис согнувшись, из упора углом опускание вперед в вис согнувшись. Размахивания в висе на согнутых руках, размахивания в висе. Выкруты: выкрут вперед согнувшись, выкрут вперед прогнувшись. Соскоки: махом назад и махом вперед прогнувшись.

Опорные прыжки. Специальные подготовительные упражнения: прыжок с мостика на канат, прыжок с разбега с мостика в длину, прыжок на мостик и наскок на коня, прыжок с разбега с мостика в длину, прыжок на мостик и наскок на коня, прыжок в глубину с коня, из упора лежа на гимнастическом коне, толчком ног и рук соскок ноги врозь, из стойки на коленях на козле (или коне) махом рук соскок ноги врозь, прыжок ноги врозь через козла в ширину, прыжок ноги врозь через козла в длину, прыжок ноги врозь через 2-х козлов, поставленных вплотную один за другим, прыжок ноги врозь через коня в длину.

Упражнения на брусьях. Упоры: упор, упор на предплечьях, упор на руках, упор углом. Стойки: на плечах (силой из седа ноги врозь, силой из упора углом, махом из упора). Подъемы: махом вперед и назад из упора на предплечьях и из упора на руках. Кувьрки: вперед согнувшись ноги врозь, из седа ноги врозь в упор сзади ноги врозь. Соскоки: из упора махом назад прогнувшись, из упора махом вперед с поворотом в сторону жерди.

Упражнения на перекладине. Упоры: упор, упор сзади, упор ноги врозь. Размахивания: изгибанием и махом дугой (набор маха), с «хлестообразными» движениями ногами спереди и сзади. Подъемы: одной, разгибом, двумя. Обороты: оборот вперед из упора ноги врозь, оборот вперед из упора, оборот назад из упора. Спады и подъемы: из упора ноги врозь спад-подъем одной, из упора спад-подъем разгибом, из упора сзади спад-подъем двумя. Соскоки: дугой из упора, из виса махом назад прогнувшись (в том числе с поворотом).

Второй курс

Теоретические сведения

Гимнастическая терминология и характеристика спортивной гимнастики.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища,

в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания движений рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (скакалкой, гимнастической палкой, набивными и баскетбольными мячами). Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в равновесии.

Спортивно-техническая подготовка

Упражнения на гимнастических снарядах.

В процессе занятий совершенствуются упражнения, освоенные на 1 курсе. Ниже даются новые упражнения.

Вольные упражнения и акробатика. Кувырки вперед со стойки на голове и со стойки на руках, назад в стойку на руках, кувырок-полет на горку матов и через веревочку. Мостики: мост разгибом из положения, лежа на спине, опускание в мост из положения, стоя, из моста встать в основную стойку. Перевороты: переворот вперед с опорой руками и головой. Курбет (со скамейки). Рондат с места без курбета (т.е. с опусканием на две ноги и медленным выпрямлением с подъемом рук вверх).

Упражнения на коне с ручками. Скрещения: прямые и обратные. Перемахи двумя: перемах двумя из упора в упор сзади, перемах двумя из упора сзади в упор.

Упражнения на кольцах. Силовые перемещения: из упора углом опусканием вперед прогнувшись в вис прогнувшись. Подъем махом назад. Соскоки: соскок сальто ноги врозь и ноги вместе.

Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь с замахом и прыжок, согнув ноги через коня в длину.

Упражнения на брусках. Подъемы: разгибом (хватом за концы жердей и за середину), разгибом из упора на руках. Опускание прогнувшись со стойки на плечах в упор на руках. Из упора махом назад стойка на плечах. Кувырок вперед, прогнувшись со стойки на плечах. Стойка на руках (на «стоялках», на полу со страховкой и без нее).

Упражнения на перекладине. Подъем махом назад («замок»). Мах дугой из упора в вис, мах дугой из упора в вис с поворотом кругом. Соскок: дугой из упора и из упора стоя ноги врозь.

Третий курс

Теоретические сведения

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого и второго курсов.

Спортивно-техническая подготовка

Упражнения на гимнастических снарядах.

Вольные упражнения и акробатика. Рондат. Медленные перевороты вперед и назад (со страховкой). Переворот вперед на одну и на две с разбега. Переворот вперед с двух на две. Переворот назад (фляк). Курбет (с гимнастической скамейки) фляк. Рондат фляк. Сальто вперед.

Упражнения на коне с ручками. Многократное выполнение прямых и обратных скрещений. Скрещенные с поворотами. Круги двумя на «грибке», на «козле».

Упражнения на кольцах. Статические положения: вис сзади, вис спереди. Подъемы: подъем переворотом, подъем махом вперед, махом вперед, подъем переворотом в упор. Выкрут назад. Соскоки: выкрутом назад, переворотом ноги врозь, сальто назад, сальто назад с поворотом на 180 градусов.

Опорные прыжки. Прыжок, согнувшись толчком о дальнюю часть коня. Прыжок переворотом толчком о дальнюю часть коня.

Упражнения на брусках. Из упора на руках махом вперед кувырок назад прогнувшись. Из упора на руках махом вперед переворот назад в упор. Из упора махом назад упор на руках и подъем махом вперед. Из упора спад назад в вис согнувшись. Спад назад в вис согнувшись и подъем дугой в упор на руках. Из упора махом назад перемах вперед ноги врозь в упор. Подъем махом назад с перемахом ноги врозь.

Упражнения на перекладине. Размахивание в висе сзади. Подъем назад из размахивания в висе сзади. Махом вперед поворот кругом (санжировка). Большой оборот назад (в петлях). Большой оборот вперед (в петлях). Подъем переворотом в упор стоя ноги врозь (в петлях). Оборот назад в вис и в стойку на руках (в петлях).

Список рекомендуемой литературы

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Тера – Спорт, 2002. – 512 с.
2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры. /Под ред. В.М. Смолевского. Изд. 3-е. М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительные виды гимнастики: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
4. Сон А.М. Великие гимнасты Великой страны. – Москва.: «ИД Синергия», 2002. – 144 с.
5. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [текст]. –М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

6. Обучение студентов гимнастическим упражнениям классификационной программы категории «Б» (3-й, 2-й разряды). Метод. рекомендации. /Самар. гос. аэрокосм. ун-т; Автор - сост. В.М.Богданов. Самара, 2004. 36 с.

Таблица 26

**Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной
подготовленности студентов спортсменов по спортивной гимнастике
(юноши)**

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Гимнастическое многоборье (программа категории «Б», 3-й разряд), (баллы)*	1	52	51	50	48	46
	2	54	53	52	51	50
	3	55	54	53	52	51
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, (раз)	1	15	12	9	7	5
	2	17	15	12	9	7
	3	20	17	15	12	9
Подъем ног в вися на перекладине до касания точек захвата, (раз)	1	9	7	5	4	2
	2	12	9	7	6	4
	3	14	12	9	7	5
Мост (баллы гимнастические)**	1	8,0	7,0	6,0	-	-
	2	9,0	8,0	7,0	-	-
	3	10,0	9,0	8,0	-	-

*За выполнение норм 2-го разряда студентам 1-3 курсов дается 5 очков.

** Качество выполнения моста оценивается следующим образом:

- 6,0 балла – ноги сильно согнуты в коленях, плечи отклонены от вертикали более чем на 45 градусов;
- 7,0 балла – ноги сильно согнуты в коленях, плечи отклонены от вертикали на 45 градусов;
- 8,0 балла – ноги слегка согнуты в коленях, плечи незначительно отклонены от вертикали;
- 9,0 балла – ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу;
- 10,0 балла – ноги и руки выпрямлены, плечи перпендикулярны полу.

5.11. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Таблица 27

Контрольные тесты и нормативы для зачисления в учебные группы легкой атлетики (юноши)

Тесты	Норматив
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см.)	≥235
Бег 100 м., (сек.)	≤13,5
Подъем (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой, (раз за 60 сек.)	≥40
Подтягивание в висе на перекладине, (раз за 60 сек.)	≥12
Бег 1000 м., (мин. сек.)	≤3.25

Таблица 28

Контрольные тесты и нормативы для зачисления в учебные группы легкой атлетики (девушки)

Тесты	Норматив
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см.)	≥180
Бег 100 м., (сек.)	≤15,9
Подъем (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой, (раз за 60 сек.)	≥35
Подтягивание в висе лежа на низкой (90 см.) перекладине, (раз за 60 сек.)	≥20
Бег 1000 м., (мин. сек.)	Закончить дистанцию

Первый курс

Теоретические сведения

Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Правила занятий со спортивным оборудованием и тренажерами. История развития легкой атлетики КуАИ-СГАУ. Экипировка и личная гигиена спортсменов. Контроль и самоконтроль, их основные методы и показатели.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Развивающий легкоатлетический кросс, до 5 км. Упражнения со штангой (приседания и полуприседания). Упражнения для мышц и брюшного пресса. Подтягивания из виса на перекладине. Ходьба «широким выпадом». Упражнения со скакалкой.

Спортивно-техническая подготовка

Обучение технике спринтерского бега, бега с высокого старта прыжков в длину с места и прыжка «тройным».

Таблица 29

**Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной
подготовленности студентов первого курса по легкой атлетике**

Тесты	Пол	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Бег 30 м. с высокого старта по движению (сек.)	м	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7
	ж	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0
Бег 100 м. (сек.)	м	13,1	13,3	13,5	13,7	13,9
	ж	15,7	15,9	16,1	16,3	16,5
Прыжок в длину с места (см.)	м	235	230	220	215	200
	ж	200	195	190	170	160
Подъем туловища из исходного положения, лежа (раз за 60 сек.)	м	45	41	39	37	35
	ж	40	37	32	30	28
Приседания (раз за 60 сек.)	м	45	41	40	39	35
	ж	40	37	35	33	30
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	м	12	10	9	7	5
	ж	20	18	15	13	10
Сгибание и разгибание рук из исходного положения в упоре лежа	м	30	25	20	18	15
	ж	12	10	8	6	5
Кросс 1000 м. (сек.)	м	3.15	3.20	3.25	3.30	3.40
	ж	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35
Жим штанги, лежа (в процентном отношении к собственному весу)	м	80	70	65	60	50

Второй курс

Теоретические сведения

Правила соревнований по легкой атлетике. Организация и проведение соревнований. Оказание первой помощи при «острой» травме на занятиях. Профилактика микротравм при занятиях спортом. Способы реабилитации организма после физических нагрузок (разгрузочные циклы, массаж и самомассаж, стретчинг, баня, витаминизация).

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Фартлек 3-4 км. Бег в горку (повторно): 3-5 x150 – 200 м. Круговая тренировка (5 станций по 15 сек.). Челночный бег: 3x(7x30 м.). Силовые упражнения в парах.

Специальная физическая подготовка

Бег с сопротивлением. Многоскоки («шаги», «скачки»). Упражнения с использованием барьеров, высотой 50 см.

Спортивно-техническая подготовка

Совершенствование техники бега с высокого старта. Обучение техники бега с низкого старта. Обучение техники прыжков в длину с места и «подбежки» (отталкивание, приземление, ритм разбега). Обучение технике эстафетного бега. Спринт: 3-4 раза по (30-40 м.)

Таблица 30

Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов второго курса по легкой атлетике

Тесты	Пол	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Бег 30 м. с высокого старта по движению (сек.)	м	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6
	ж	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
Бег 100 м. (сек.)	м	12,9	13,1	13,3	13,6	13,7
	ж	15,5	15,7	15,9	16,1	16,3
Прыжок в длину с места (см.)	м	245	235	230	225	215
	ж	210	200	195	190	170
Подъем туловища из исходного положения, лежа (раз за 60 сек.)	м	52	45	41	39	37
	ж	43	40	37	32	30
Приседания (раз за 60 сек.)	м	55	50	45	41	39
	ж	48	42	40	35	32
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	м					
Подтягивание из виса лежа, под углом 35градусов	ж					
Сгибание и разгибание рук из исходного положения в упоре лежа	м	40	30	25	22	20
	ж	15	12	10	8	6
Кросс 1000 м. (сек.)	м	3.10	3.15	3.17	3.30	3.40
	ж	4.15	4.17	4.20	4.30	4.35

Третий курс

Теоретические сведения

Статические физические упражнения и их место в учебно-тренировочном процессе. Питьевой и пищевой режим спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами легкой атлетики. Виды и методы развития мышечной силы. Витамины, адаптогены, энергетические напитки и их место в учебно-тренировочном процессе. Физические упражнения, применяемые для обеспечения оперативного вида восстановления во время учебно-тренировочного занятия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Бег в горку, 5-6 раз по 150-200 м. Кросс до 4 км. Упражнения со штангой (взятие на грудь, толчки с груди, приседания, полуприседания, ходьба со штангой на плечах). Упражнения с медицинболом в парах. Челночный бег: 3 раза по 7х30 м. Упражнения на тренажерах. Прыжки со скакалкой.

Специальная физическая подготовка

Бег с сопротивлением (парашют, шина, амортизатор) с высокого и низкого старта. Прыжки через барьеры высотой 50 см. Многоскоки («шаги», «скачки») 5х25 м. Прыжки с места в длину и тройным. Метания ядра обеими руками. Упражнения с использованием барьеров высотой 76,2 см.

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для 1-го и 2-го курсов.

Спортивно-техническая подготовка

Совершенствование техники спринтерского бега, бега с высокого и низкого старта. Обучение элементам техники барьерного бега (ходьба через барьеры, «обработка» барьеров маховой и толчковой ногой, атака барьера). Совершенствование техники отталкивания и приземление в горизонтальных прыжках.

Таблица 3 1

Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов третьего курса по легкой атлетике

Тесты	Пол	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Бег 30 м. с высокого старта по движению (сек.)	м	4,0	4,2	4,3	4,4	4,5
	ж	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8
Бег 100 м. (сек.)	м	12,5	12,8	13,0	13,2	13,5
	ж	15,0	15,4	15,6	15,8	16,0
Прыжок в длину с места (см.)	м	260	245	235	230	220
	ж	220	210	205	195	185
Подъем туловища из исходного положения, лежа (раз за 60 сек.)	м	58	52	48	39	37
	ж	50	47	45	32	30
Приседания (раз за 60 сек.)	м	60	55	50	45	41
	ж	50	45	40	37	35
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	м					
Подтягивание из виса лежа, под углом 35градусов	ж	30	25	21	15	12

Продолжение табл.31

Сгибание и разгибание рук из исходного положения в упоре лежа	м	50	45	40	30	25
	ж	20	18	15	12	10
Кросс 1000 м. (сек.)	м	3.00	3.08	3.12	3.25	3.50
	ж	4.05	4.12	4.15	4.25	4.30
Челночный бег 2х9,14 м.	м	9,1	9,3	9,4	9,5	9,8
	ж	10,2	10,4	10,5	10,8	10,9
Жим штанги лежа, лежа (в процентном отношении к собственному весу)	м	100	90	70	60	50

Список рекомендуемой литературы

1. Алабин В.Г., Кривонос М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Балахничев В. Бег на 100 м. с/б. М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Борзов В. Секреты скорости. М.: Физкультура и спорт, 1973.
4. Буштрук В.Д., Лобачев В.С., Пономарев В.С. Специальные упражнения физической подготовки легкоатлета. СПб :СПбГУЭФ, 2008.
5. Кулиничев О.С. Фармакология спорта. М.: Спорт. Академия, 2002.
6. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра. М.: Физкультура и спорт, 2005.
7. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра. М.: Физкультура и спорт, 2006.
8. Лобачев В.С., Буштрук В.Д., Пономарев Г.Н. Специальные упражнения для развития основных физических качеств мышц стопы и голени в подготовке легкоатлета. Самара: СГАУ, 2009.
9. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности голени. М.: Физкультура и спорт, 2009.
10. Лобачев В.С. Моя нелегкая легкая атлетика. Студенческий спорт. Самара: Инсома-пресс, 2013.
11. Озолин В.С. Путь к успеху. М.: Физкультура и спорт, 1985.
12. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Попов В.Б. 1001 упражнения для легкоатлетов. М.: 1995.

5.12 БОРЬБА САМБО

Таблица 32

Контрольные тесты и нормативы для зачисления в учебные группы специализации – борьба самбо

Тесты	Норматив	
	Юноши	Девушки
Наклон вперед сидя, (см.)	≥10	≥12
Пружок в длину с места, толчком двух ног, (см.)	≥220	≥170
Подтягивание в висе на перекладине, (раз)	≥10	-
Подтягивание в висе лежа на низкой (90 см.) перекладине, (раз)	-	≥6
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, (раз)	≥5	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, (раз)	-	≥10
Подъем ног в висе на перекладине до касания точек захвата, (раз)	≥3	-
Подъем (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, (раз)	-	≥20
Уметь выполнять кувырок вперед и назад		

Первый курс

Теоретические сведения

История возникновения и развития самбо. Правила соревнований. Профилактика травматизма.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища, в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания движений рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (скакалкой, гимнастической палкой, набивными и баскетбольными мячами). Упражнения в равновесии (индивидуально и с партнером). Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад с согнутыми ногами, кувырки вперед и назад с прямыми ногами, кувырки через правое и левое плечо, кувырки вперед и назад с партнером, переворот боком, рондат, переворот вперед, полет-кувырок). Упражнения для развития гибкости с партнером и без него. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для освоения страховки при падении: на кисти (сгибание и разгибание рук упоре лежа, на пальцах); на ладонь (стоя на коленях, падение вперед с опорой на руки; стоя на ногах, падение назад с поворотом на 180 градусов и опорой на руки; стоя, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь); на предплечья (из положения основной стойки, выполнить падение вперед с опорой на ладони, затем на предплечья); назад с опорой на руки (сидя, падение назад с опорой на кисти, ладони, предплечья); в сторону с опорой на руки (стоя на коленях или в стойке, падать в сторону с опорой на кисть, предплечье); на колени (из положения основной стойки, выполнить прыжок на колени и вернуться в исходное положение; из положения основной стойки, выполнить кувырок назад и встать на колени); на бок (в приседе выполнить падение назад с перекатом на бок и хлопком рукой по ковру, сгруппироваться; выполнить полет – кувырок через партнера); на спину (из исходного положения, в приседе, руки вперед, падать назад и, в перекате, выполнить хлопок руками по ковру; из исходного положения, в приседе, выполнить кувырок вперед без опоры руками; то же, но с разбега, с хлопком руками по ковру, остаться в положении группировки; из исходного положения, стоя на коленях, руки сцеплены за спиной, голову повернуть в сторону, выполнить падение на живот).

Упражнения для освоения борцовского моста: вставание на мост из положения, лежа; движения туловища на мосту вперед и назад; вставание на мост из положения, стоя; «забегание» вокруг головы; переворот с моста через голову.

Специальные подводящие и имитационные упражнения для освоения бросков:

–«*через спину*» (кувырок через плечо; кувырок вперед после поворота кругом; бросок набивного мяча из-за головы, наклоня туловище вперед; наклон туловища вперед с отягощением резиновым амортизатором, закрепленным на гимнастической стенке; поворот кругом у стены, выполняя наклон вперед и касаясь тазом стены; из исходного положения, упор присев, руки к левой ступне, выпрямить колени, не отрывая рук от ковра);

–«*прогибом*» (падение из стойки спиной на ковер со страховкой партнера; то же, но с поворотом грудью вниз; перебросить набивной мяч или чучело через себя и встать на мост; перебросить чучело через себя и повернуться на него грудью);

–«*подсечкой*» (имитировать прием без отягощения; то же, но с отягощением резиновым амортизатором в руках и ударом стопой по гире);

–«*выведение из равновесия рывком*» (тяга амортизатора с отведением руки в сторону – назад);

–«*боковой переворот*» и «*передний переворот*» (поднимание партнера с прогибом в поясничном отделе позвоночника).

Технико-тактическая подготовка

Техника борьбы

Приемы борьбы в стойке (броски):

-задняя подножка (захватом рукава и отворота; с колена; захватом рукава двумя руками; захватом двух рукавов; захватом рукава и голени снаружи; задняя подножка изнутри с захватом рукава и голени снаружи; с захватом одноименной руки и одноименного плеча; с захватом одноименной руки и одноименного плеча);

-выведение из равновесия (рывком; толчком);

-выведение из равновесия рывком захватом одноименной руки и одноименного плеча;

-через бедро (вперед; назад);

-«боковое бедро»;

-через бедро с переносом руки;

-передняя подножка (с односторонним и разносторонним захватом отворота; с захватом двух рукавов; захватом одноименной руки и одноименного плеча; захватом руки и ноги);

-боковая подсечка (захватом руки и отворота; захватом одноименной руки и одноименного плеча);

-передняя подсечка (захватом рукава и отворота; захватом рукава и ноги);

-задняя подсечка;

-зацеп голенью изнутри;

-бросок через голову с подсадом голенью;

-зацеп стопой (изнутри; снаружи);

-через спину с захватом руки на плечо;

-боковой переворот;

-передний переворот;

-бросок, захватом рукава и голени снаружи одноименной рукой;

-бросок, захватом рукава и голени изнутри одноименной рукой («диагональ»);

-«отхват» снаружи.

Контр-броски при захвате противником одноименной руки и одноименного плеча:

-зацеп стопой с захватом рукой за одноименную ногу;

-задняя подножка;

-передняя подножка;

-задняя подножка на пятке с захватом ноги;

Приемы борьбы в партере:

-удержание (сбоку; со стороны головы; обратное со стороны головы; со стороны ног верхом; со стороны ног; верхом);

-обратное удержание сбоку;

- переворачивание захватом рук;
- переворачивание с живота на спину;
- защита от удержания сбоку;
- рычаг локтя через бедро;
- переворачивание рычагом;
- удержание поперек;
- рычаг локтя через предплечье;
- узел локтя во время выполнения удержания поперек;
- узел плеча;
- узел предплечья вниз (от удержания поперек);
- узел ногой;
- узел предплечьем вниз от удержания со стороны головы;
- узел ноги руками после удержания поперек;
- узел ногой снизу;
- узел ноги ногой;
- удушающие захваты в партере;
- удушающие захваты, подготавливаемые из стойки;
- рычаг локтя захватом руки ногами;
- узел локтя во время выполнения удержания сбоку;
- переворот на спину захватом руки и ноги;
- переворот на удержание захватом шеи и дальней руки;
- переворот кувырком;
- удержания со стороны ног с захватом рук;
- уходы от удержаний со стороны ног;
- переворот на удержание верхом, когда противник находится со стороны ног сверху;
- способы разъединения рук противника, с целью выполнения болевого приема;
- рычаг локтя захватом руки ногами;
- обратный рычаг локтя захватом руки ногами;
- рычаг плеча от удержания сбоку, приподнимая локоть партнера;
- рычаг локтя при помощи бедра сверху;
- рычаг локтя через предплечье с упором в плечо партнера (лежа на спине или сидя на партнере);
- рычаг плеча от удержания со стороны головы;
- рычаг колена;
- переход на рычаг колена из стойки;
- ущемление бицепса ближней или дальней руки;
- ущемление ахиллова сухожилия при помощи предплечья (лежа на спине или сидя на бедре партнера);
- ущемление ахиллова сухожилия при помощи голени партнера;

- ущемление ахиллова сухожилия, лежа на противнике с захватом одноименной ноги;
 - ущемление икроножной мышцы партнеру, находящемуся на коленях или лежащему на животе;
 - ущемление икроножной мышцы от удержания верхом;
 - ущемление икроножной мышцы при помощи предплечья;
 - сгибая ногу в коленном суставе;
 - переход на рычаг локтя лежа на спине;
 - обратный рычаг локтя лежа на спине или сидя на партнере;
 - способы освобождения от захватов рук партнера, сцепленных за спиной;
 - сбивание на удержание партнера, стоящего со стороны ног на коленях.
 - переворачивание партнера с живота на спину;
 - поворачивание, захватив кимоно на плечах;
 - переворачивание при помощи ноги, предварительно подняв за пояс и захватив руку;
 - переворачивание «забеганием» вокруг головы, предварительно захватив предплечье;
 - переворачивание захватом головы и плеча;
 - переворачивание захватом головы и бедра;
 - переворачивание захватом отворотов под руками;
 - переворачивание рывком на себя или от себя, захватывая кимоно на дальнем плече и пояс сбоку.
- Учебные схватки в стойке и в партере.

Второй курс

Теоретические сведения

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Гигиена спортсмена - самбиста. Спортивная тренировка. Основные средства спортивной тренировки. Физическая подготовка.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого курса.

Специальная физическая подготовка

Специальные подводящие и имитационные упражнения для освоения бросков:

-«*через спину*» (кувырок через плечо; кувырок вперед после поворота кругом; бросок набивного мяча из-за головы, наклоня туловище вперед; наклон туловища вперед с отягощением резиновым амортизатором, закрепленным на гимнастической стенке; поворот кругом у стены, выполняя

наклон вперед и касаясь тазом стены; из исходного положения, упор присев, руки к левой ступне, выпрямить колени, не отрывая рук от ковра);

-«*прогибом*» (падение из стойки спиной на ковер со страховкой партнера; то же, но с поворотом грудью вниз; перебросить набивной мяч или чучело через себя и встать на мост; перебросить чучело через себя и повернуться на него грудью);

-«*подхватом*» (имитация приема без отягощения; упражнение в равновесии на одной ноге с движением подхвата; движение ноги в подхвате с отягощением или амортизатором);

-«*подсечкой*» (имитировать прием без отягощения; то же, но с отягощением резиновым амортизатором в руках и ударом стопой по гире);

-«*мельницей*» (приседания с отягощением на плечах; тяга амортизатора с отведением руки в сторону – назад; приседать и наклоняться с партнером на плечах);

-«*выведение из равновесия рывком*» (тяга амортизатора с отведением руки в сторону – назад);

-«*боковой переворот*» и «*передний переворот*» (поднимание партнера с прогибом в поясничном отделе позвоночника).

-«*передняя подножка нырком под руку*», «*передняя подножка с захватом двух рукавов*», «*задняя подножка с захватом двух рукавов*» (тяга амортизатора с отведением рук в соответствующих направлениях;

-«*через бедро с подсадом голенью*» (тяга амортизатора ногой вверх при наклоне туловища в сторону).

Технико-тактическая подготовка

Техника борьбы.

Приемы борьбы в стойке (броски):

- боковая подсечка при отступлении противника;
- захватом голени снаружи;
- захватом ног;
- боковой переворот;
- передний переворот;
- подхват изнутри;
- через бедро с переносом руки противника;
- через грудь в ответ на бросок через бедро;
- передняя подножка («*нырком*» под руку; захватом ноги; с колен «*нырком*» под руку);
- выведение из равновесия «*нырком*» под руку;
- через спину захватом двух рук;
- задняя подножка (захватом двух рук; захватом ноги);
- передняя подсечка;
- боковая подсечка в темп шагов;

- задняя подсечка;
- подсечка изнутри;
- зацеп голенью изнутри;
- передняя подсечка с захватом ноги;
- задняя подножка с захватом ноги;
- через бедро с подсадом голенью;
- передняя подножка с колена;
- через спину с колена;
- через спину с захватом руки под плечо;
- через плечо («мельница»);
- подхват снаружи;
- «отхват» изнутри с захватом руки и ноги;
- через спину «в разножке»;
- через грудь, скручивая туловище партнера, захватом разноименного рукава и пояса;
- «мельница» (с обратным захватом; захватом одноименной руки; захватом разноименной ноги изнутри;
- зацеп стопой снаружи.

Приемы борьбы в партере:

- рычаг локтя из исходного положения, лежа на спине;
- обратное удержание со стороны головы противника;
- переход на удержание верхом из исходного положения, лежа на спине.
- рычаг локтя на оба бедра с захватом голени под плечо с упором стопой в подколенный сгиб;
- рычаг на оба бедра с захватом ноги на плечо.
- узел плеча партнеру, лежащему на животе;
- узел на оба бедра.

Комбинации бросков:

- передняя подножка от задней подножки;
- боковая подсечка от задней подножки;
- передняя подсечка от зацепа голенью изнутри;
- задняя подножка на пятке от броска через бедро;
- передняя подножка с захватом двух рук от задней подножки с тем же захватом;
- зацеп голенью изнутри от броска через бедро;
- захватом руки под плечо от задней подножки;
- подхват от боковой подсечки;
- зацеп голенью изнутри одноименной ноги противника от зацепа голенью изнутри разноименной ноги;
- через голову с упором стопой в живот от передней подсечки;

- передняя (или боковая) подсечка от задней подножки;
- через грудь от броска через бедро;
- передняя подножка от зацепа голенью изнутри;
- задняя подсечка изнутри под одноименную ногу от зацепа голенью за разноименную ногу;
- задняя подножка от зацепа голенью изнутри за разноименную ногу;
- передняя подножка от зацепа стопой снаружи;
- задняя подножка от зацепа ногой снаружи;
- передняя подножка от боковой (передней) подсечки;
- передняя подсечка под правую ногу от передней подсечки под левую ногу;
- захватом ноги снаружи от «подхвата» изнутри (или зацепа голенью, передней подножки);
- захватом левой (правой) рукой одноименной ноги снаружи от броска захватом правой (левой) рукой одноименной ноги изнутри;
- через спину от броска задней подножкой;
- через спину с захватом двух рукавов от задней подножки с захватом двух рукавов;
- захватом двух ног от броска через бедро;
- захватом двух ног от броска через спину;
- зацеп голенью изнутри от передней подножки;
- «отхват» изнутри с захватом ноги (или подножка передняя, подножка задняя, подсечка передняя) от бокового переворота;
- передняя подножка от передней подножки.

Тактика борьбы.

Общие основы тактики. Этапы процесса принятия тактического решения (разведка, оценка ситуации, выбор тактики, реализация тактики). Тактика выполнения приемов и защит от них: оценка ситуации; тактическая подготовка (подавление, маневрирование, маскировка).

Учебные схватки в стойке и в партере.

Третий курс

Теоретические сведения

Психологическая подготовка. Способы регистрации технических действий. Организация и проведение соревнований по борьбе самбо. Техничко-тактическая подготовка самбистов.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Применяются средства и методы, рекомендуемые программой для первого и второго курсов.

Специальная физическая подготовка.

Применяются средства и методы, рекомендованные для первого и второго курсов.

Технико-тактическая подготовка

Техника борьбы.

Комбинации приемов в партере:

- ущемление бицепса правой руки от рычага локтя ближней;
- ущемление бицепса от удержания верхом;
- обратный рычаг локтя на дальнюю руку от рычага локтя на ближнюю;
- рычаг локтя от броска через голову;
- рычаг локтя от броска через голову с подсадом голенью;
- удержание сбоку и рычаг локтя через бедро от задней подножки;
- рычаг локтя от броска через спину;
- рычаг локтя от передней подножки;
- удержание верхом от броска через голову;
- удержание со стороны головы от переворота, захватом шеи из-под плеча;
- удержание поперек от переворота, захватом двух рук;
- удержание поперек от переворота, захватом рук и дальнего бедра;
- удержание верхом от удержания сбоку.

Тактика борьбы.

Тактика схватки.

1. Выбор цели.

2. Анализ ситуации: оценка подготовленности противника (техническая, тактическая, физическая, психическая); оценка условий схватки (состояние и расположение татами или борцовского ковра, турнирное положение борца).

3. Реализация тактики схватки средствами: подавления подготовленностью (технической, тактической, физической, психической); маневрирования; маскировкой (угроза, вызов).

Тактика соревнований.

1. Выбор цели.

2. Составление тактического плана: разведка или сбор информации; оценка обстановки и прогнозирование будущих ситуаций; выбор основного и запасного курсов действия борца в соревновании; уточнение тактического плана в связи с возможным изменением ситуации соревнований и его реализации.

3. Реализация тактического плана различными средствами: подавлением собственной подготовленностью (технической, тактической, физической, психической); маскировка собственных возможностей (технических, тактических, физических, психических); маневрированием потенциальными возможностями дзюдоиста.

Учебные схватки в стойке и в партере.

Список рекомендуемой литературы

1. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Самбо: Учебно-методическое пособие. – Зезюлин Ф.М. - Владимир, 2003.
4. Спортивная борьба. Учебн. для ин-тов физической культуры. Под ред. А.П. Купцова. М.: Физкультура и спорт, 1978.
5. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и ин-тов физ. культ. (пед. фак.); Под ред. Г.С. Туманяна. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебн. пособие. В 4-х кн.: - М.: Советский спорт, 1997.
8. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов.: учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
9. Харлампиев А.А. Борьба самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
10. Чумаков Е.М. Тактика борца самбиста. М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. – Под ред. С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Таблица 33

Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов – спортсменов по борьбе самбо (юноши)

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	1	230	220	215	210	205
	2	240	230	220	215	210
	3	250	240	230	220	215
Подтягивание в висе на перекладине, (раз)	1	15	12	9	7	5
	2	17	15	12	9	7
	3	20	17	15	12	9
Стигание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, (раз)	1	15	12	9	7	5
	2	17	15	12	9	7
	3	20	17	15	12	9
Подъем ног в висе на перекладине до касания точек захвата, (раз)	1	10	7	5	3	2
	2	12	10	7	5	3
	3	14	12	11	10	9
Выполнение бросков, (количество)	1	26	24	22	20	18
	2	40	38	36	34	32
Выполнение болевых приемов, (количество)	1	16	14	12	10	9
	2	21	18	17	16	15
Удержания, (количество)	1	8	6	5	4	3
Перевороты, (количество)	1	12	10	9	8	7

Продолжение табл. 33

Выполнение 12 различных бросков на время, (сек.)	2	28	30	32	34	35
	3	25	27	29	32	34
Комбинации бросков, (количество)	3	12	10	8	7	6

Таблица 34

Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов – спортсменов по борьбе самбо (девушки)

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	1	185	180	175	170	165
	2	190	185	180	175	170
	3	195	190	185	180	175
Подтягивание в висе лежа с низкой (90 см.) перекладины, (раз)	1	10	8	7	6	5
	2	16	10	8	7	6
	3	20	16	10	8	7
Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, (раз)	1	26	24	22	20	18
Подъем (сед) и опускание туловища из исходного положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, (раз)	1	40	30	24	20	19
	2	50	40	30	24	22
	3	60	50	40	30	24
Выполнение бросков, (количество)	1	26	24	22	20	18
	2	40	38	36	34	32
Выполнение болевых приемов, (количество)	1	16	14	12	10	9
	2	21	18	17	16	15
Удержания, (количество)	1	8	6	5	4	3
Перевороты, (количество)	1	12	10	9	8	7
Выполнение 12 различных бросков на время, (сек.)	2	28	30	32	34	35
	3	25	27	29	32	34
Комбинации бросков, (количество)	3	12	10	8	7	6

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Контрольные вопросы теоретического раздела программы курса физического воспитания

1. Физическая культура. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Функции физической культуры.
2. Физическое совершенство. Показатели физического совершенства.
3. Физическое воспитание. Принципы отечественной системы физического воспитания. Физическое развитие.
4. Отделения физической подготовки, на которые распределяются студенты. Основные зачетные требования. Итоговая аттестация по учебному предмету «Физическая культура».
5. Организм человека как биосистема.
6. Скелет человека. Прочность костей в зависимости от возраста.
7. Скелетные мышцы. Сократительные способности мышц.
8. Биохимические реакции, происходящие в организме человека в процессе жизнедеятельности.
9. Сердечно-сосудистая система. Функции эритроцитов. Изменение ЧСС и артериального давления крови в зависимости от возраста.
10. Воздействие систематических занятий физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру.
11. Функциональное состояние «утомление». Формы отдыха при умственном и физическом труде.
12. Динамика восстановления энергетических ресурсов в восстановительном периоде после физической нагрузки. Учет биологических ритмов в процессе тренировки спортсменов.
13. Пониженная двигательная активность. Отрицательное влияние гипокинезии и гиподинамии на организм человека.
14. Расход энергии во время занятий физическими упражнениями у тренированных и нетренированных людей.
15. Взаимосвязь между максимальным потреблением кислорода и тренированностью. Причины редкой ЧСС в покое у тренированных людей.
16. Значение белков, жиров и углеводов в жизнедеятельности человека. Образование энергии при физической работе.

17. Расход энергии в течение рабочего дня у работников умственного и физического труда. Оптимальный расход энергии для нормальной жизнедеятельности.
18. Понятия «гравитационного шока» и «мертвой точки». Виды физических упражнений, оказывающие наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему.
19. Здоровый образ жизни. Компоненты здоровья. Наиболее объективные показатели здоровья.
20. Закаливание организма. Виды закаливания. Принципы закаливания.
21. Гигиена занятий физическими упражнениями.
22. Основы обучения движениям. Объективные и субъективные факторы обучения.
23. Понятие работоспособности, утомления, усталости. Влияние времени суток на работоспособность.
24. Динамика изменения умственной работоспособности в течение недели. Влияние занятий физическими упражнениями на восстановление работоспособности при умственном труде.
25. Направленность физических упражнений в первой и второй половинах семестра.
26. Влияние планирования занятий по физическому воспитанию на эффект повышения умственной работоспособности. Зависимость умственной и физической работоспособности от интенсивности занятий физическими упражнениями.
27. Варианты занятий со студентами специальной медицинской группы.
28. Физиологическая основа принципа «суперкомпенсации».
29. Методы физического воспитания. Общие методические и специфические принципы физического воспитания.
30. Влияние соревновательной обстановки на физиологический эффект физического упражнения.
31. Физическое упражнение. Отличие физического упражнения от трудового двигательного действия.
32. Техника двигательного действия. Этапы обучения двигательному действию.
33. Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовки.
34. Мышечная система. Абсолютная и относительная сила мышц. Средства и методы развития силы мышц.
35. Режимы работы мышц.

36. Влияние на здоровье анаболических препаратов, применяемых, с целью увеличения мышечной массы человека.

37. Быстрота. Элементарные формы быстроты. Средства и методы развития быстроты.

38. Гибкость. Виды гибкости. Зависимость гибкости от возраста человека. Средства и методы развития гибкости.

39. Выносливость. Средства для развития выносливости. ЧСС при выполнении физических упражнений в зависимости от цели: поддержания, повышения, или максимального повышения аэробных возможностей организма. Тесты контроля уровня выносливости применительно к беговым упражнениям.

40. Решение задач формирования жизненно-необходимых двигательных навыков, волевых и физических качеств на уроке физической культуры.

41. Структура урока и характеристика его частей. Методы организации деятельности студентов на уроке. Общая и моторная плотность урока.

42. Средства и методы утренней гигиенической и производственной гимнастики.

43. Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Отличительные черты спортивной деятельности. Характеристика общественных органов, которые руководят Международным студенческим спортивным движением, Российским студенческим спортивным движением. Периодичность Всемирных Универсиад.

44. Цель диагностики в области физического воспитания. Основные виды диагностики. Периодичность врачебного контроля для студентов и спортсменов.

45. Физическое развитие человека. Типы осанки человека. Дефекты осанки.

46. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Должная масса тела человека в зависимости от возраста и пола. «Вес-ростовой» и «рост-весовой» показатели.

47. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Влияние физических упражнений на ЖЕЛ. ЧСС в покое и максимально возможная ЧСС при работе в зависимости от возраста.

48. PWC 170.

49. Определение физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста.

50. Определение физической работоспособности с помощью теста Купера.
51. Средства и методы педагогического контроля. Виды педагогического контроля.
52. Типы психофизиологического состояния людей, занимающихся физическими упражнениями.
53. Самоконтроль. Цель, составляющие части самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
54. Диагностика состояния здоровья и физической подготовленности людей, занимающихся физическими упражнениями. Проба Штанге, ортостатическая проба, проба с приседаниями
55. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
56. Разделение профессий на группы по физическому воздействию на организм человека. Учет физиологических показателей при оценке степени тяжести труда.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Темы рефератов

1. Методика обучения передвижению на лыжах.
2. Основные положения методики закаливания.
3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Взаимосвязь физической и умственной деятельностью человека.
6. Питание и контроль за весом тела при различной двигательной активности.
7. Утомление при физической и умственной работе.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Гипокинезия и гиподинамия.
10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
11. Влияние образа жизни на здоровье.
12. Влияние окружающей среды на здоровье.
13. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития.
14. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
15. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
16. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
17. Объективные и субъективные причины усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.
18. Методические принципы физического воспитания.
19. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
20. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
21. Возможности коррекции телосложения с помощью физических упражнений
22. Гигиенические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями (питание, питьевой режим, уход за кожей, одежда, обувь).
23. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями.

24. Стандарты, антропологические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

25. Основы обучения плаванию.

26. Основы здорового образа жизни студента.

27. Основы методики массажа и самомассажа.

28. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

29. Бег в системе оздоровительной тренировки.

30. Стресс и физические упражнения.

31. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.

32. Об истории олимпийского движения.

Темы рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1-й семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-й семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения и применения других средств физической культуры при данном заболевании.

3-й семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.

4-й семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4. РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.....	5
4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	5
4.2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	8
4.3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	9
4.4. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	10
4.4.1. Общие зачетные требования.....	11
4.4.2. Оценка освоения учебного материала.....	11
4.4.3. Итоговый зачет.....	12
5. ПРОГРАММЫ ПО ВИДАМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (ВИДАМ СПОРТА).....	15
5.1. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.....	15
5.2. БАСКЕТБОЛ.....	20
5.3. ВОЛЕЙБОЛ.....	28
5.4. ДЗЮДО.....	35
5.5. ПЛАВАНИЕ.....	46
5.6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП).....	56
5.7. СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА.....	65
5.8. АЭРОБИКА.....	74
5.9. ФУТБОЛ.....	79
5.10. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.....	84
5.11. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	89
5.12. БОРЬБА САМБО.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	105
<u>Контрольные вопросы теоретического раздела программы курса физического воспитания</u>	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	109
<u>Темы рефератов</u>	109

Электронное учебное издание

Авторы: Людмила Васильевна Ананьева, Владимир Михайлович Богданов, Владимир Васильевич Дудкин, Лидия Ивановна Егорушкина, Валентина Григорьевна Карпова, Людмила Алексеевна Каймакчи, Виктор Иванович Койчев, Владимир Степанович Лобачев, Руслан Мурадович Магомедов, Юлия Вячеславовна Малыкова, Ольга Юрьевна Русанова.

ПРОГРАММА КУРСА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Учебное пособие

В авторской редакции

Самарский государственный аэрокосмический
университет имени академика С.П. Королева
443030 Самара, Московское шоссе, 34.