

Министерство образования и науки  
Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П.  
КОРОЛЕВА»



**САМАРСКИЙ** УНИВЕРСИТЕТ  
SAMARA UNIVERSITY

**ПРОГРАММА КУРСА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

САМАРА 2018

## **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, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

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

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

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

## **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
<b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b> Бег 100 м., (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
<b>Тест на силовую подготовленность:</b> 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
<b>Тест на силовую подготовленность:</b> 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

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

## 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	≥150
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, (раз)	≥5	
Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (раз)		≥10
Подтягивание в висе на перекладине, (раз)	≥5	
Подтягивание в висе лежа на низкой (90 см.) перекладине, (раз)		≥5
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, становая 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 – гантели; 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 («гаккенприседы»), 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. Кулиненко О.С. Технология атлетизма. – Советы спортивного врача. – Самара, 2002.
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.

Таблица 4

**Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов 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
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 согласно разрядным нормам ФПР	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**

Вес	48	53	59	66	74	83	93	105	120	+120
III р.	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	$\geq 186$
Бег 30 м., с высокого старта, (сек.)	$\geq 5,1$	5,0-4,4	$\leq 4,3$
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	$\geq 171$
Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	$\geq 6,0$	5,9-4,9	$\leq 4,8$
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 «двоенного» 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 «двоенного» 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 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
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	6	5	4	3	2
	2	6	5	4	3	2
	3	7	6	5	4	3
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	5	4	3	2	1
	2	5	4	3	2	1
	3	6	5	4	3	2



Таблица 8

**Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной  
подготовленности студентов 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
	1	40	30	24	20	19
Подъем (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой, (раз)	2	50	40	30	24	22
	3	60	50	40	30	24
	1	45	40	35	30	25
Прыжок вверх, толчком двух ног (по Абалакову), (см.)	2	50	45	40	35	30
	3	55	50	45	40	35
	1	3,3	3,4	3,5	3,55	3,6
Бег 20 м., (сек.)	2	3,2	3,3	3,4	3,5	3,55
	3	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5
	1	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4
Ведение мяча 20 м., (сек.)	1	5	4	3	2	1
	2	5	4	3	2	1
	3	6	5	4	3	2
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	4	3	2	1	1
	2	5	4	3	2	1
	3	6	5	4	3	2

### 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

#### *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 физическая подготовка.*

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 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.

### **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 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
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 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.)	$\geq 10$	$\geq 12$
Пружок в длину с места, толчком двух ног, (см.)	$\geq 220$	$\geq 170$
Подтягивание в висе на перекладине, (раз)	$\geq 10$	-
Подтягивание в висе лежа на низкой (90 см.) перекладине, (раз)	-	$\geq 6$
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, (раз)	$\geq 5$	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, (раз)	-	$\geq 10$
Подъем ног в висе на перекладине до касания точек захвата, (раз)	$\geq 3$	-
Подъем (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, (раз)	-	$\geq 20$
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 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 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;
- 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., Тиновицкий 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. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебн. пособие. В 4-х кн.: - М.: Советский спорт, 1997.
10. Туманян 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 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

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
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

Таблица 14

**Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной  
подготовленности студентов 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
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**

Оценка физической подготовленности		
Тесты	Нормативы	
	Юноши	Девушки
Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см.)	$\geq 205$	$\geq 165$
Подтягивание в висе на перекладине, (раз)	$\geq 5$	
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (раз)		$\geq 5$
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, (раз)	$\geq 5$	
Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях, (раз)		$\geq 18$
Подъем ног в висе на перекладине до касания точек захвата, (раз)	$\geq 2$	
Подъем (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой, (раз)		$\geq 19$
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 вверху, левая – внизу, 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, продолжать 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.

Повторное проплавание отрезков 25 м., 50 м., 100 м., 200 м., 400 м. Плавание в переменном темпе. Упражнения на повышение аэробных возможностей. Проплавание коротких отрезков с большой скоростью. Проплавание длинных дистанций.

*Практические занятия для групп студентов, не умеющих плавать.*

Общеразвивающие и специальные упражнения пловцов. Упражнения по освоению воды. Обучение: выдоху в воду, скольжению на груди, на спине, скольжению с различным положением рук при плавании на спине с работой ногами, плаванию на спине в полной координации, выполнению поворота при плавании на спине, выполнению старта на спине. Упражнения на спине с

различным положением рук. Проплывание отрезков 25 м. на спине в полной координации. Проплывание отрезков 50 м.

## ***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 проплавание дистанций). Развитие скоростных возможностей. Проплывание отрезков 12,5м., 25м., 50м., (в полной координации, по элементам, повторно и в переменном темпе). Проплывание длинных дистанций, применяя различные методы тренировки.

#### **Практические занятия для групп студентов, не умеющих плавать.**

Общеразвивающие и специальные упражнения пловцов. Обучение плаванию способом брасс в полной координации. Обучение выполнению поворота и старта при проплывании способом брасс. Проплывание отрезков способом брасс 50-400м. Совершенствование способа плавания на спине. Обучение плавания способом кроль на груди по элементам. Обучение плаванию способом кроль на груди в волной координации. Обучение выполнению старта и поворота при плавании способом кроль на груди. Проплывание отрезков способом кроль на груди 25-50м. Совершенствование способов плавания на спине и брассом. Проплывание дистанций 100-600м.



### ***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.***

Общеразвивающие и специальные упражнения пловцов. Упражнения с отягощениями, амортизаторами, упражнения на гибкость. Применение специальных силовых комплексов пловцов с использованием различных методов. Развитие скоростных возможностей.

##### ***Спортивно-техническая подготовка.***

Совершенствование техники стартов и поворотов. Проплавание с различной скоростью длинных дистанций

(200-400 м.). Выполнение упражнений типа: 2 x 800м., 3 x 400м., 8 x 100м.,

12 x 50м. в заданном режиме. Повторное проплавание отрезков 12,5м., 25м., 50м. в высоком темпе. Применение интервальной тренировки.

*Совершенствование техники способов спортивного плавания.* Применяются средства и методы, рекомендованные программой для 2-го курса.

*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).

##### **Практические занятия для групп студентов, не умеющих плавать.**

Общеразвивающие и специальные упражнения пловцов. Упражнения с отягощениями и амортизаторами. Упражнения на гибкость. Применение специальных силовых комплексов пловцов. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Совершенствование техники стартов и поворотов. Проплавание в равномерном темпе дистанций 100-1000м. Проплавание в переменном темпе дистанций 25-50м. Использование упражнений типа: 15мин., 30мин., 1-часовое плавание. Проплавание коротких отрезков со старта и толчка.

#### **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 по плаванию  
(юноши)**

Тесты	Курс-семестр	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
3x25 м. (на спине, брасс, кроль на груди)	1-2	Технически правильное проплавание 3-мя способами	Незначительные ошибки техники плавания 1-го способа из 3-х	Незначительные ошибки техники плавания в 2-х способах из 3-х	Незначительные ошибки техники плавания в 3-х способах	Грубые ошибки в технике плавания в 2-3-х способах
400 м. вольным стилем	1-1	Технически правильное проплавание, выполняя скоростные повороты	Незначительные ошибки техники плавания и выполнении поворотов	Незначительные ошибки техники выполнения простых поворотов	Грубые ошибки техники плавания и выполнении простых поворотов	Проплывание дистанции с 1-2 мя остановками
Поворот-«кувырок»	1-1	Технически правильное выполнение	Незначительные ошибки техники выполнения поворотов	Значительные ошибки техники выполнения поворотов		
800 м. вольным стилем	1-2	То же, что и при оценке плавания 400 м. вольным стилем				

Продолжение табл. 16

Тесты	Курс-семестр	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Комплексное плавание 100 м.	1-2	Технически правильное проплывание, выполняющая скоростные повороты	Незначительные ошибки техники плавания 1-2-мя способами	Ошибки в технике плавания 3-4 мя способами	Ошибки в технике поворотов	Грубые ошибки в технике плавания и выполнении поворотов
1500 м. вольным стилем	2-3	То же, что и при оценке плавания 400 м. и 800 м.				
100 м. основным способом	2-3	На 5 сек. выше 4-го разряда	На 3 сек. выше 4 го разряда	4 - й разряд	На 3 сек. ниже 4 го разряда	На 5 сек. ниже 4-го разряда
Старт	2-3	Технически правильное выполнение старта	Незначительные ошибки при выполнении старта	Грубые ошибки при выполнении старта		
100 м. основным способом	2-4	3-й разряд	На 5сек. выше 4-го разряда	4-й разряд	На 3сек. ниже 4-го разряда	На5сек. ниже 4-го разряда

Таблица 17

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

Тесты	Курс семестр	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
200 м. комплексное плавание	2-4	То же, что и при оценке плавания 100 м. комплексного плавания				
800 м. основным способом	3-5	То же, что и при оценке плавания 400 м., 800 м., 1500 м. вольным стилем				
800 м. дополнительным способом	3-5	Технически правильное проплывание, выполняя все повороты	Незначительные ошибки техники выполнения поворотов	Незначительные ошибки техники выполнения простых поворотов	Грубые ошибки в технике плавания и выполнении поворотов	Проплывание дистанции с одной-двумя остановками

Продолжение табл. 17

Тесты	Курс-семестр	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
100 м. основным способом	3-5	Выполнение 3-го разряда	В комплексном плавании на 100 м. на 5сек. выше 4-го разряда	В комплексном плавании – 4-й разряд	4-й разряд на 100 м. одним способом плавания	4-й разряд на 100 м. одним способом плавания на 3сек. ниже 4-го разряда
100м. основным способом, 400 м. комплексное плавание, 200 м. комплексное плавание	3-6	Выполнение 2-го разряда основным способом плавания или результат на 3сек. лучше 3-го разряда	Проплывание дистанции 400 м. в комплексном плавании	Результат 4-го разряда на дистанции 200 м. в комплексном плавании	Проплывание дистанции и 200 м. в комплексном плавании с результатом на 5 сек. ниже 4-го разряда	Проплывание 200 м. в комплексном плавании 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, баскетбол, легкая атлетика, лыжная подготовка.

### *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.*

*Подачи:* 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 подач:* 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 брусьях.

#### **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; 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 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).

### ***Баскетбол.***

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

*Техника игры.*

*Игра в нападении.* Ловля мяча двумя руками и одной, ловля мяча на месте и в движении, ловля мяча в прыжке; ведение мяча правой рукой и левой с изменением направления; передачи мяча двумя руками от груди снизу, одной рукой от плеча снизу, над головой, передачи мяча на месте, в движении и в прыжке; броски мяча в кольцо с места, в движении, передачи мяча одной рукой от плеча и над головой, передачи мяча с места, штрафные броски.

*Игра в защите.* Техника перемещений: основная защитная стойка и все виды перемещений защитника. Техника овладения мячом: вырывание и выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходу и броскам в кольцо, техника овладения мячом, отскочившим от щита.

***Легкая атлетика.***



1. Обучение технике специальных беговых упражнений (3 x 30 м):
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - бег приставными ногами.
2. Обучение технике бега с высокого старта и бега по дистанции.
3. Обучение технике прыжков в длину с места.

## ***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 виса 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.

### ***Баскетбол.***

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов с мячом и без мяча. Совершенствование изученных передач мяча двумя руками и одной. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Остановка во время ведения мяча с последующим резким продвижением вперед. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке после остановки. Выполнение бросков со средних и дальних дистанций. Броски мяча в корзину одной рукой.

Игровая подготовка.

### ***Легкая атлетика.***

Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники прыжков в длину толчком двух ног с места. Обучение технике прыжков в длину с 7-ми беговых шагов (ритм разбега, отталкивание, приземление). Обучение технике тройного прыжка с места. Обучение технике спортивной ходьбы.

### ***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.

### **Баскетбол.**

Дальнейшее совершенствование технических приемов. Овладение техникой на высоких скоростях.

### **Легкая атлетика.**

Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжков в длину с укороченного разбега. Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

### **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
<b>АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>						
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

Тесты	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	1	10	9	7	6	5
	2	12	11	9	7	7
	3	14	12	11	9	9
Жим штанги лежа (в процентах от веса студента), %	1	100	90	80	70	60
	2	110	100	90	80	70
	3	115	110	100	90	80
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>						
Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1 м. (раз)	1	17	15	13	10	8
	1	18	15	13	10	8
Попадание в площадку с любой подачи из 10, (раз)	1	10	9	8	7	6
<b>БАСКЕТБОЛ</b>						
Штрафные броски из 10 (раз)	1	5	4	3	2	1
	2	5	4	3	2	1
	3	5	4	3	2	1
Ведение 2 шага, бросок (правой и левой рукой) из 10 (раз)	1	6	5	4	3	2
	2	7	6	5	4	3
	3	8	7	6	6	5

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
Бег 100 м.	1, 2, 3	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Кросс 3000 м. (мин. сек.) -вес до 85 кг.	1, 2, 3	12,0	12,35	13,10	13,50	14,40
		12,30	13,10	13,50	14,40	15,30
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА						
Пробегание дистанции 3000 м. любым способом	1, 2, 3					

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
<b>АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>						
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	16	14	12	10	8
	2	18	16	14	12	10
	3	20	18	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (раз)	1	20	15	12	9	7
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>						
Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1 м. (раз)	1	12	10	8	6	4
Передача в парах, расстояние между игроками 5 м., (раз)	1	15	12	10	8	6
Попадание в площадку с любой подачи из 10, (раз)	1	10	8	6	4	3
<b>БАСКЕТБОЛ</b>						
Штрафные очки из 10 (раз)	1	5	4	3	2	1
	2	5	4	3	2	1
	3	5	4	3	2	1
Ведение, 2 шага, бросок правой и левой рукой	1	5	4	3	2	1
	2	5	4	3	2	1
	3	5	4	3	2	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>						

Кросс 2000 м. (мин., сек.)	1, 2, 3	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
Бег 100м., сек.	1, 2, 3	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
Пробегание дистанции вольным способом	1, 2, 3	Дистанция 2000 м.				

### **5.7. СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА (СМГ)**

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.

При комплектовании СМГ медицинский работник и педагог по физическому воспитанию кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов разрешено использовать только те упражнения, которые с учетом тяжести заболевания не противопоказаны студентам.

Несмотря на то, что все физические упражнения связаны с дыханием, в занятиях со студентами СМГ необходимо выделять дыхательные упражнения, которые подразделяют на динамические (сочетающиеся с движением рук, ног, плечевого пояса, туловища) и статические (осуществляющиеся только при участии диафрагмы и межреберных мышц).

При комплектовании СМГ медицинский работник и педагог по физическому воспитанию кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов разрешено использовать только те упражнения, которые с учетом тяжести заболевания не противопоказаны студентам.

Несмотря на то, что все физические упражнения связаны с дыханием, в занятиях со студентами СМГ необходимо выделять дыхательные упражнения, которые подразделяют на динамические (сочетающиеся с движением рук, ног, плечевого пояса, туловища) и статические (осуществляющиеся только при участии диафрагмы и межреберных мышц).

#### ***Основные требования к занятиям физической культурой в СМГ***

При проведении занятий в СМГ необходимо соблюдать следующие требования:

- занятия должны проводиться при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120-130 уд/мин с увеличением нагрузок в основной части занятий до 140-150 уд/мин;



- моторная плотность на занятиях со студентами СМГ должна быть в пределах 70% ;

- особое внимание на занятии должно уделяться общеразвивающим (ОРУ) и специальным дыхательным упражнениям;

Рациональное дыхание способствует быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы, улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме, повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам, общему оздоровлению и гармоничному развитию организма.

Воспитание правильной осанки является одной из основных задач программы физического воспитания. Необходимо научить студента правильно ходить, сидеть, стоять. Правильная осанка обеспечивает правильную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. Должен осуществляться индивидуальный подход к занимающимся на основе учета состояния здоровья.

Систематические занятия в СМГ проводятся в течение учебного года на открытом воздухе и в спортивных залах, где в едином комплексе спланированы ходьба, оздоровительный бег, ходьба на лыжах, плавание, гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) и дозированные спортивные игры.

Большое внимание уделяется самостоятельным занятиям.

### ***Первый курс***

#### **Теоретические сведения**

Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Оценка состояния здоровья. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни.

#### **Практические занятия**

##### ***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.

#### **Легкая атлетика**

Техника бега на короткие дистанции, бег с высоким подниманием бедра, «семенящий бег», бег с захлестом голени, техника выполнения высокого и низкого старта, техника бега на средние дистанции, техника бега по пересеченной местности, техника прыжков в длину.

#### **Гимнастика**

Строевые упражнения (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания). Комплексы ОРУ без предметов, выполняемые индивидуально и в парах и направленные на формирование правильной осанки, двигательных функций. Ходьба и бег *в различном темпе* (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, с остановками). *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 из исходного положения в упоре на коленях (отжимания), обратные отжимания, упражнения на удержания положения тела в упоре лёжа, упражнения с предметами (скакалкой, гимнастической палкой). *Упражнения для мышц туловища:* повороты туловища из различных исходных положений, скручивания, одновременное и

поочередное поднимание ног из исходных положений, - сидя, лежа на спине, лежа на животе и лежа на боку; подъем туловища из исходного положения, - лежа на животе и лежа на спине. Комбинированные упражнения, которые могут выполняться под музыку (по типу упражнений классической аэробики).

### **Волейбол**

Передвижение в высокой и средней стойках в различных направлениях, подача мяча – любым способом, передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника и тактика игры на площадке.

### **Лыжная подготовка**

строевые команды на лыжах; повороты на месте «переступанием» и «махом»; подъемы в гору «лесенкой» и «ёлочкой»; торможения «плугом» и «упором»; повороты в движении «переступанием»; спуски в высокой, средней и низкой стойках; обучение технике попеременного 2-х шажного хода, одновременных ходов (бессажного, одношажного, многошажного). передвижение на лыжах со слабой и средней интенсивностью – 3 км (м), 2 км (д), без учета времени.

## ***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**

#### ***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:* «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

Двусторонняя игра.

### **Легкая атлетика**

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, основы методики тренировки в беге на короткие дистанции; бег с высоким подниманием бедра, «семенящий бег», бег с захлестом голени, совершенствование техники высокого и низкого старта, совершенствование техники бега на средние дистанции, специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, пружинистый бег на носках, бег по прямой и с поворотом, совершенствование техники бега по пересеченной местности, совершенствование техники прыжков в длину.

### **Гимнастика**

Выполнение различных упражнений в сочетании с музыкальным сопровождением, темп музыки составляет 132-136 уд. мин.

*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 из исходного положения в упоре лёжа, сгибание и разгибание рук из исходного положения, стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке, упражнения с предметами (гантели, весом 1 кг, фитболы и малые мячи).

*Упражнения для мышц туловища:* повороты туловища из различных исходных положений с гантелями, скручивания, подъем туловища из исходного положения, - лежа на животе и лежа на спине с гантелями в руках, выполнение физических упражнений с фитболами, упражнения на равновесие из исходных положений сидя и лёжа на мяче. Упражнения на осанку, на растягивание и расслабление мышц.

*Упражнения для мышц ног:* из основной стойки или стойки ноги врозь различные приседы, выпады вперёд и назад правой и левой ноги, из широкой стойки перенести вес тела с одной ноги на другую; то же, но с изменением амплитуды (постепенно опускаться глубже в присед); те же приседы, используя гантели, гимнастические палки и

мячи, поднимать и удерживать ногу вперед, назад, в сторону, стоя около опоры (гимнастические палки) или без опоры, опорная нога – в полуприседе, поднимать и удерживать ногу назад, в сторону из исходного положения лёжа.

### **Волейбол**

Совершенствование техники передвижения в высокой и средней стойках в различных направлениях, изучение техники подачи мяча – «нижняя прямая», «верхняя прямая», совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу, техника и тактика игры на площадке.

### **Лыжная подготовка**

Строчные команды на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах, совершенствование техники поворотов на месте «переступанием» и «махом», совершенствование техники подъёма на гору «лесенкой» и «ёлочкой», совершенствование техники торможения «плугом» и «упором», совершенствование техники поворота в движении «переступанием», совершенствование техники спуска в высокой, средней и низкой стойках, совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода, совершенствование техники одновременных ходов (бесшажного, одношажного, многошажного); основы техники свободного хода.

### **Бадминтон**

Совершенствование: перемещений (прыжками, выпадами, перебежками) по площадке; техники подачи (высоко-далекой и укороченной), техники ударов сверху; снизу «открытой» и «закрытой» стороной ракетки;

Обучение техники нападающего удара.

Совершенствование игры в одиночном разряде.

### **Третий курс**

#### **Теоретические сведения**

Средства и методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации.

#### **Практические занятия**

##### **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.

##### **Гимнастика**

Комплексы ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой, направленные на развитие функции равновесия. Акробатические упражнения с преимущественным воздействием на развитие функции равновесия.

Упражнения на выработки правильной осанки, на растягивание и расслабление мышц, на укрепление мышц верхнего, среднего и нижнего пояса тела человека, используя различный инвентарь, а также применимы все средства и методы, рекомендуемые программой для первого и второго курсов.

### **Волейбол**

Дальнейшее совершенствование техники передвижения в высокой и средней стойках в различных направлениях, совершенствование техники подачи мяча – «нижняя прямая», «верхняя прямая», дальнейшее совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу, техника и тактика игры на площадке. Отработка индивидуальной техники.

### **Лыжная подготовка**

Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км(ю) и 2км(д) без учета времени, используя классический и свободный ход.

### **Бадминтон**

Совершенствование игры в одиночном разряде. Техника перемещений. Совершенствование техники нападающего удара. Тактика взаимодействия.

В процессе обучения студентов в СМГ критерием оценок являются контрольные тесты по двум направлениям: физическое развитие и функциональное состояние.

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Амелин А.Н., Пашинин 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. Бадминтон, 2-е изд., перераб., доп. – М.: Физическая культура и спорт, 1984.
4. 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.
5. Лыжный спорт. Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. М.А. Аграновского – М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Плавание: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. /Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
7. 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.

8. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. стрельниковой. Видеокнига. – М.: Метафора, 2013.

Таблица 20

**Примерные контрольные упражнения и зачетные требования для оценки физических качеств студентов 1-3 курсов СНГ**

Упражнения	Курс	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
Плавание любым способом, м ж	1, 2, 3	10 мин. 5 мин.
Бег на лыжах без учета времени, м ж	1, 2	3 км. 2 км
Прыжки в длину с места толчком двух ног (м, ж)	1, 2	
Бег 100 м. без учета времени	1, 2, 3	
Кросс, м ж	1, 2	3000 м. 2000 м.



Продолжение табл. 20

Упражнения	Курс	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дл женщин, руки на опоре высотой до 50 см.)	1, 2, 3	
Подъем туловища из положения лежа на спине, м, ж	1, 2, 3	
Составление комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания м, ж	2, 3	
Ведение дневника самоконтроля м, ж	1, 2, 3	

Упражнения		ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ				
		Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Передача мяча двумя руками сверху в стену с расстояния 1 м., ( раз)	1	10	8	6	5	3
	2	15	12	10	7	5
	3	20	17	15	8	6
Передача мяча двумя руками снизу в стену с расстояния до стены не менее 1 м., ( раз)	1	10	8	6	5	3
	2	15	12	10	7	5
	3	20	17	15	8	6
Подача любым способом, из 10, (раз)	1	5	4	3	2	1
	2	8	6	5	4	4
	3	9	8	7	6	5
Передача мяча в паре с расстояния не менее 5 м., ( раз)	1	10	8	6	5	4
	2	15	12	10	9	8
	3	25	20	15	12	10

Продолжение табл.20

Упражнения	Курс	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ				
		ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО БАДМИНТОНУ				
Набивание волана открытой стороной ракетки, ( раз)	1	15	12	10	5	3
Набивание волана закрытой стороной ракетки, (раз)	1	15	12	10	5	3
Остановка волана открытой стороной ракетки, (раз)	1	10	8	7	6	5
Высоко-дальняя подача в 4-ю и 5-ю зону, (раз)	2	20	16	12	10	8
Укороченная подача в зону 6, (раз)	2	15	14	12	10	8
Передвижение по точкам без ошибок за 1 мин.	2	20	15	10	6	4
Удержание в паре высоко-далекого волана, (раз)	3	20	15	12	10	7
Удержание в паре «смеша» без потерь, (раз)	3	20	15	12	10	7
Выполнение упражнения без потерь «высокий», «смеш», «откидка», (раз)	3	20	15	10	7	6
		ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ				
Упражнения	Курс	Оценка в очках				
		5	4	3		
Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой*, зачетный комплекс №1	1	9,0-10,0	8,0	6,0-7,0		
Общеразвивающие упражнения, зачетный комплекс №2 на гимнастической скамейке	2	9,0-10,0	8,0	6,0-7,0		
Акробатические упражнения**	3	9,0-10,0	8,0	6,0-7,0		

\*Оценивается осанка в исходном и конечном положениях, осанка при выполнении упражнения, амплитуда движений в упражнении:

– 6,0-7,0 балла – ноги и руки не напряжены, не соблюдается ритм выполнения упражнений

– 8,0 балла – нечеткое обозначение движений, нарушен ритм выполнения упражнений

– 9,0 балла – ноги и руки слегка согнуты, голова слегка опущена;

– 10,0 балла – четкое обозначение движений и положений, ноги прямые, руки прямые, голова поднята, соблюдается ритм выполнения упражнений

\*\*Оценивается техника выполнения упражнений:

– 6,0-7,0 балла – ноги сильно согнуты в коленях, положения не фиксируются;  
– 8,0 балла – ноги незначительно согнуты в коленях, положения фиксируются, но недостаточное время;

– 9,0 балла – ноги прямые, положения фиксируются, но недостаточное время;

– 10,0 балла – ноги прямые, положения фиксируются.

Условные обозначения: «м» – мужчины;

«ж» – женщины.

## 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)	$\geq 18$
Приседание на одной ноге, опора о стену, (раз)	$\geq 4$
Прыжок в высоту, толчком двух ног (по Абалакову), (см.)	$\geq 25$
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 висе 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., Гаппаров 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 – 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
Наклон вперед из исходного положения, стоя на скамейке, измеряя 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)	$\geq 12$
Жонглирование мячом головой, (раз)	$\geq 6$
Прыжок в длину, толчком двух ног, (см.)	$\geq 205$
Бег 20 м., (сек.)	$\leq 3,6$
Вбрасывание мяча руками на дальность из-за головы, (м.)	$\geq 15$
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 по футболу**

Тесты	Курс	Оценка в очках		
		5	4	3
Жонглирование ногами, (раз)	1	16	14	12
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	5 из 5	4 из 5	3 из 5
Удар по мячу головой на точность после подачи углового удара, (раз)	2	5 из 5	4 из 5	3 из 5
Жонглирование мячом в паре, (раз)	2	14	12	10
Бег с мячом 5х30 м. (сек.)	2	27	28	29

Удар на точность ногой в пустые ворота, верхом с 15 м. (раз)	3	5 из 5	4 из 5	3 из 5
Удар на точность ногой в углы ворот, верхом с 7 м. (раз)	3	4 из 4	4 из 5	4 из 6

### **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 виса, 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. Перемахи: 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 вися в упор, из упора углом опускание назад в вис согнувшись, из упора углом опускание вперед в вис согнувшись. Размахивания в вися на согнутых руках, размахивания в вися. 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 брусках.* 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. Кувырки: 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 вися 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 брусьях.* 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. Скрещения 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 брусьях.* 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 вися сзади. Подъем назад из размахивания в вися 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 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 висе 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.

## 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.)	$\geq 220$
Бег 100 м., (сек.)	$\leq 14.0$
Подъем (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены и согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за головой, (раз за 45 сек.)	$\geq 35$
Подтягивание в висе на перекладине, (раз за 60 сек.)	$\geq 8$
Бег 1000 м., (мин. сек.)	$\leq 3.35$

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.)	$\geq 175$
Подъем (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены и согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за головой, (раз за 45 сек.)	$\geq 30$
Подтягивание в висе лежа на низкой (90 см.) перекладине, (раз за 60 сек.)	$\geq 20$
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 4 км. Упражнения со штангой (приседания и полуприседания). Упражнения для мышц и брюшного пресса.

Подтягивания из виса на перекладине. Ходьба «широким выпадам». Упражнения со скакалкой.

### **Специальная физическая подготовка**

Многоскоки: «шаги», «прыжки» по 20 м. Бег 4-5 x 100-120 м.повторно в  $\frac{3}{4}$  скорости. Спринт 3-4 x 30 м. повторно.

### **Спортивно-техническая подготовка**

Обучение технике спринтерского бега (3 x 30 м.), бега с высокого старта, бега с высоким подниманием бедра, бега с захлестом голени, бега приставными шагами, 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	4,8
	ж	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2
Бег 100 м. (сек.)	м	13,4	13,6	13,8	14,0	14,4
	ж	15,8	16,1	16,3	16,5	16,9
Прыжок в длину с места (см.)	м	240	230	220	200	180
	ж	190	180	170	160	150
Подъем туловища из исходного положения, лежа (раз за 45 сек.)	м	41	39	37	35	25
	ж	35	33	31	29	20
Приседания из основной стойки (раз за 45 сек.)	м	43	41	39	37	35
	ж	41	39	37	35	33
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	м	10	9	9	6	5
Подтягивание из виса лежа, под углом 35градусов (раз)	ж	40	35	30	25	18
Сгибание и разгибание рук из исходного положения в упоре лежа (раз)	м	43	40	34	25	23
	ж	25	22	20	13	11
Кросс 3000 м. (мин., сек.) 2000 м. (мин., сек.)	м	12.00	12.35	13.10	13.50	14.15
	ж	10.15	10.50	11.15	11.50	12.10
Жим штанги, лежа (в процентном отношении к собственному весу), %	м	90	80	70	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***

Общеразвивающие физические упражнения (выпады, приседы, наклоны, круговые вращения туловищем, подтягивания, подпрыгивания) с использованием снарядов и оборудования. Упражнения на развитие силы мышц с использованием отягощений и упражнения для улучшения гибкости. 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 тройного прыжка с места. Обучение технике спортивной ходьбы.

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	4,7
	ж	4,6	4,7	4,8	4,9	5,1
Бег 100 м. (сек.)	м	13,2	13,4	13,6	13,9	14,2
	ж	15,6	15,8	16,1	16,3	17,0
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см.)	м	245	240	225	220	190
	ж	190	180	175	170	155
Подъем и опускание туловища из исходного положения, лежа (за 45 сек.)	м	44	40	38	36	30
	ж	35	33	31	29	25
Приседания из о.с. 45 сек. (раз)	м	45	43	41	39	37
	ж	42	40	38	36	34
Подтягивание из вися на перекладине (раз)	м	12	11	9	7	6
Подтягивание из вися лежа, на перекладине под углом 35градусов (раз)	ж	43	38	33	27	19
Сгибание и разгибание рук из исходного положения в упоре лежа на животе (раз)	м	45	42	35	30	25
	ж	28	25	22	14	12

Кросс 3000 м., (мин., сек.)	м	11.50	12.25	13.00	13.40	14.05
2000 м., (мин., сек.)	ж	10.05	10.40	11.05	11.40	12.05

Продолжение табл. 30

Тесты	Пол	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Жим штанги из положения лежа на спине (вес штанги в процентах к собственному весу тела), %	м	100	90	80	70	60

### *Третий курс*

#### **Теоретические сведения**

Статические физические упражнения в силовой подготовке легкоатлетов. 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 в восстановлении работоспособности человека

#### **Практические занятия**

##### *Общая физическая подготовка*

Применяются такие же упражнения как на первом и втором курсах.

##### *Специальная физическая подготовка*

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. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Таблица 31

#### **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	4,1	4,2	4,3	4,4	4,6
	ж	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
Бег 100 м. (сек.)	м	13,0	13,2	13,4	13,6	14,0
	ж	15,4	15,6	15,8	16,1	17,1

Продолжение табл. 31

Тесты	Пол	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см.)	м	260	245	230	225	195
	ж	195	185	180	165	160
Подъем и опускание туловища из исходного положения, лежа, руки за головой, ноги закреплены и согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов 45 сек. (раз)	м	45	43	41	40	35
	ж	39	35	33	31	27
Приседания 60 сек., (раз)	м	48	46	44	42	40
	ж	43	41	38	36	34
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, (раз)	ж	45	40	35	30	20
Сгибание и разгибание рук из исходного положения в упоре лежа ((раз)	м	46	43	37	34	30
	ж	29	27	23	16	14
Кросс 3000 м. 2000 м. (мин., сек.)	м	11.30	11.50	12.10	12.30	12.45
	ж	9.15	9.45	10.20	10.50	11.15
Челночный бег 2х9,14 м. (мин. сек.)	м	9,3	9,5	9,6	9,8	9,9
	ж	10,5	10,7	10,8	10,9	11,0
Жим штанги лежа, лежа (в процентном отношении к собственному весу) %	м	110	100	90	80	70

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Алабин В.Г., Кривоносов 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 Г.Н. Специальные упражнения физической подготовки легкоатлета. СПб :СПбГУЭФ, 2008.
5. Кулининков О.С. Фармакология спорта. М.: Спорт. Академия, 2002.
6. Лобачев В.С. Моя нелегкая легкая атлетика. Студенческий спорт. Самара: Инсома-пресс, 2013.
7. Озолин В.С. Путь к успеху. М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Попов В.Б. 1001 упражнения для легкоатлетов. М.: .... 1995.

**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;
  - сгибаю 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 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
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	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



Таблица 34

**Контрольные тесты и нормативы для оценки специальной  
подготовленности студентов 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

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.