

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«С.1.В.ДВ.8.1 Общефизическая культура»*

Уровень высшего образования

**СПЕЦИАЛИТЕТ**

Специальность

38.05.02 Таможенное дело  
(код и наименование специальности)

Таможенные платежи и валютный контроль  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Специалист таможенного дела

Форма обучения

Очная

Год набора 2017

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 6 от "25" января 2017г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

подпись

В.В. Баранов

расшифровка подписи

Исполнители:

профессор

должность

подпись

В.В. Баранов

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности

38.05.02 Таможенное дело

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

В.В. Боброва

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

расшифровка подписи

Н.Н. Грицай

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

расшифровка подписи

Т.М. Крахмалева

№ регистрации \_\_\_\_\_

© Баранов В.В., 2017

© ОГУ, 2017

## **1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию личности будущего специалиста, его общей и физической культуры, эрудиции.
2. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами физической культуры.
3. Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих специалистов в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Понимание роли физического воспитания в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
5. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
6. Овладение системой практических умений и навыков средствами физической культуры, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего специалиста.
7. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина «Общефизическая культура», являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения входит в число обязательных (базовых) дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Данная дисциплина в целом, расширяет кругозор будущего бакалавра за рамки узкой специальности, содействует формированию широкого профессионального мировоззрения, интегрируя профессионально значимую информацию в процессе профессиональной подготовки студентов. Образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

### 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Формируемые компетенции                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Знать:</u></b> основные этапы развития и становления предмета; методологические основы предмета «Физическая культура»; теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>- правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li></ul> <p><b><u>Уметь:</u></b> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;</li><li>- применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;</li><li>- находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;</li><li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;</li><li>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li></ul> <p><b><u>Владеть:</u></b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> | <p>ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).  
Очная форма обучения:

| Вид работы                       | Трудоемкость академических часов |              |              |              |              |            |
|----------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
|                                  | 1 семестр                        | 2 семестр    | 3 семестр    | 4 семестр    | 5 семестр    | Всего      |
| <b>Практические занятия (ПЗ)</b> | <b>70</b>                        | <b>70</b>    | <b>70</b>    | <b>64</b>    | <b>54</b>    | <b>328</b> |
| <b>Вид итогового контроля</b>    | <b>Зачет</b>                     | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> |            |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|
| 1         | ОФП                   | 12                                    |
| 2         | Аэробика              | 10                                    |
| 3         | Волейбол              | 10                                    |
| 4         | Тяжелая атлетика      | 12                                    |
| 5         | Настольный теннис     | 8                                     |
| 6         | Легкая атлетика       | 12                                    |
| 7         | Плавание              | 6                                     |
|           | <b>Итого:</b>         | <b>70</b>                             |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|
| 1         | ОФП                   | 10                                    |
| 2         | Аэробика              | 10                                    |
| 3         | Волейбол              | 12                                    |
| 4         | Тяжелая атлетика      | 12                                    |
| 5         | Настольный теннис     | 10                                    |
| 6         | Легкая атлетика       | 10                                    |
| 7         | Плавание              | 6                                     |
|           | <b>Итого:</b>         | <b>70</b>                             |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|
| 1         | ОФП                   | 10                                    |
| 2         | Аэробика              | 8                                     |
| 3         | Волейбол              | 12                                    |
| 4         | Тяжелая атлетика      | 14                                    |
| 5         | Настольный теннис     | 8                                     |
| 6         | Легкая атлетика       | 12                                    |

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|
| 7         | Плавание              | 6                                     |
|           | <b>Итого:</b>         | 70                                    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|
| 1         | ОФП                   | 10                                    |
| 2         | Аэробика              | 8                                     |
| 3         | Волейбол              | 10                                    |
| 4         | Тяжелая атлетика      | 10                                    |
| 5         | Настольный теннис     | 8                                     |
| 6         | Легкая атлетика       | 10                                    |
| 7         | Плавание              | 8                                     |
|           | <b>Итого:</b>         | 64                                    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|
| 1         | ОФП                   | 8                                     |
| 2         | Аэробика              | 6                                     |
| 3         | Волейбол              | 10                                    |
| 4         | Тяжелая атлетика      | 10                                    |
| 5         | Настольный теннис     | 6                                     |
| 6         | Легкая атлетика       | 10                                    |
| 7         | Плавание              | 4                                     |
|           | <b>Итого:</b>         | 54                                    |
|           | <b>Всего:</b>         | 328                                   |

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента студентов является общая физическая подготовка. Именно с ориентацией на достижения минимально необходимого уровня основных двигательных качеств при общей физической подготовке, в учебную программу для вузов по дисциплине «Физическая культура» были введены научно разработанные тесты и их оценка в очках.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

## Раздел №2 Аэробика

Это наиболее распространенный, устоявшийся вид физкультурно-спортивной деятельности, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов (акцентов) в минуту поточным или серийно-поточным методом. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Специалисты выделяют базовую аэробику с низким и высоким уровнем нагрузки, некоторые авторы вводят и понятие среднего уровня. Первый рекомендуется для начинающих, третий – для подготовленных, второй – промежуточный вариант. Виды аэробики: классическая аэробика (базовая), степ-аэробика, стретчинг, фитбол–аэробика.

## Раздел №3 Волейбол

Особое место в технике игры занимают стойки и перемещения. В технике нападения существует одна стойка - основная. При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях. При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега.

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке, выполняется в без опорном положении, т.е. в прыжке.

Подача – это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Поддачи бывают – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая. Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега прыжка и удара по мячу. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Тактика игры – это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Тактика тесно связана с техникой. Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов. Тактика поддачи имеет основную задачу – ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников. Тактика передач. Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Блокирование. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным)

## Раздел №4 Тяжёлая атлетика

Тяжёлая атлетика – вид спорта, соревнования в поднятии штанги. О гиревом спорте, как об одном из видов тяжёлой атлетики в России заговорили в конце девятнадцатого века. Гиревой спорт, техника выполнения упражнений.

Гиревой спорт появился в России в конце XIX века. 10 августа 1885 года было принято решение о создании в Петербурге первого кружка любителей борьбы и силовых упражнений. Гиревой спорт - циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз. Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся, является одним из наиболее эффективных средств физического развития.

## Раздел №5 Настольный теннис

Настольный теннис (также употребляется название пинг-понг) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Настольный теннис — это динамичная спортивная игра, помогающая развивать реакцию, концентрацию внимания и двигательную активность.

Раздел 1.01 Техника игры в настольный теннис очень многогранна. Чтобы достигнуть профессионального уровня, спортсмен должен овладеть различными оборонительными и атакующими ударами, а также уметь разнообразить стиль своей подачи. Подачи в настольном теннисе производятся так, чтобы точка соприкосновения мяча с накладкой ракетки находилась над поверхностью стола и не ниже уровня сетки. Плюс к этому, первая фаза подачи не должна начинаться ниже уровня поверхности игрового стола. Соперник и судья должны видеть весь процесс, поэтому мяч запрещено подбрасывать «из-под стола», а также укрывать его каким-либо образом.

#### Раздел №6 Легкая атлетика

Учебная работа по дисциплине легкая атлетика осуществляется в форме практических занятий на которых студенты осваивают навыки легкой атлетики, изучают элементы техники бега, комплексы упражнений по развитию физических качеств. В процессе учебной практики у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения элементов легкоатлетических упражнений.

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега:

Гладкий — проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции и/или на время. В свою очередь подразделяется на: бег на короткие дистанции (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров; бег на средние дистанции (миттельштрекерский) — дистанции от 600 до 2000 метров; бег на длинные дистанции (стайерский) — дистанции, от 2000 метров.

Эстафетный — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

#### Раздел №7 Плавание

Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей), суставы (бедра, руки, шея), опорно-двигательный аппарат. Кроме того, плавание является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему.

Кроль — наиболее распространенный классический стиль плавания. Он является самым эффективным и благоприятным для организма стилем плавания.

Гребок начинается с погружения в воду ведущей руки. Часть корпуса, являющаяся продолжением ведущей руки, «смотрит» при этом вниз, а противоположный бок с готовящейся к следующему гребку рукой, наоборот, устремлен вверх. Следующий этап - верхняя рука с выпрямленной и напряженной ладонью как можно дальше выбрасывается вдоль линии корпуса — это и придает ускорение — и врезается в воду. Тело в это время подтягивается вперед. Во время чередований частей корпуса бедра и корпус вращаются вокруг осевой линии.

Ноги во время плавания кролем действуют по принципу гребного винта на судне. Бедра должны быть напряжены и держаться как можно ближе друг к другу. Ступни должны быть подвижными и гибкими. Для облегчения процесса обучения плаванию можно начать занятия с использованием ласт, это также способствует развитию гибкости стоп.

Тело во время плавания должно быть вытянуто в одну линию параллельно поверхности воды, оно подтягивается ведущей рукой. Голову поднимать высоко над водой не нужно, желательно, наоборот, погружать часть ее во время чередований частей корпуса. Каждый последующий гребок совершается тогда, когда скорость перемещения начинает уменьшаться. Гребок нужно совершать не ладонью, а всей рукой, погребая ею воду, находящуюся впереди. Во время плавания также обязательно втягивать живот, это поможет значительно увеличить скорость передвижения в воде.

Брасс – плавание на груди, во время которого совершаются симметричные движения конечностей в горизонтальной плоскости. При этом плечи должны быть параллельны воде, руки подводятся к телу под водой, движения конечностей согласованы.

Баттерфляй – плавание на груди, отличительной чертой которого является одновременный гребок руками с их последующим выносом из воды, при этом ноги двигаются так же, как и во время брасса. Баттерфляй требует определенной предварительной подготовки, силы рук.

Плавание на спине – лежа на спине, пловец совершает гребки руками и толчки ногами.

### 4.3 Практические занятия

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов |
|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 1         | Вводное занятие ОФП, техника безопасности.                                                                                                                                                           | 2            |
| 2         | 1         | Обучение технике бега.                                                                                                                                                                               | 2            |
| 3-5       | 1         | Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.                                                                                                                                 | 6            |
| 6         | 1         | Комплекс упражнений на восстановление.                                                                                                                                                               | 2            |
| 7         | 2         | Вводное занятие по аэробике, техника безопасности.                                                                                                                                                   | 2            |
| 8-9       | 2         | Обучение базовым шагам без смены и со сменой лидирующей ноги.                                                                                                                                        | 4            |
| 10-11     | 2         | Обучение базовым шагам без смены и со сменой лидирующей ноги на степе. Упражнения с подскоками.                                                                                                      | 4            |
| 12        | 3         | Вводное занятие по волейболу, техника безопасности.                                                                                                                                                  | 2            |
| 13        | 3         | Обучение технике стоек и перемещений.                                                                                                                                                                | 2            |
| 14        | 3         | Обучение технике передачи двумя руками сверху и снизу                                                                                                                                                | 2            |
| 15-16     | 3         | Обучение технике владения мячом.                                                                                                                                                                     | 4            |
| 17        | 4         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                               | 2            |
| 18        | 4         | Изучение комплекса разминки перед занятием гиревым спортом.                                                                                                                                          | 2            |
| 19        | 4         | Изучение техники обращения с гирями при выполнении толчка (захват дужки гири, статические позы в и.п. и во время фиксации).                                                                          | 2            |
| 20        | 4         | Изучение техники толчка (толчок классический). Изучение техники рывка.                                                                                                                               | 2            |
| 21        | 4         | Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.                                                                                                             | 2            |
| 22        | 4         | Подъем гирь (толчок классический, рывок). Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка и техникой выполнения толчка.                                                                      | 2            |
| 23        | 5         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                               | 2            |
| 24        | 5         | Ознакомление с правилами игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Разучивание игровых комбинаций.                                                                                          | 2            |
| 25-26     | 5         | Способы передвижений. Способы держания ракетки. Основные приемы техники выполнения ударов. Поддачи. Технические приемы (вращения).                                                                   | 4            |
| 27        | 6         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                               | 2            |
| 28-30     | 6         | Основы техники бега на короткие и средние дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.                                                                                          | 6            |
| 31-32     | 6         | Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.                                                                                                        | 4            |
| 33        | 7         | Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Изучение комплекса разминки перед плаванием. Особенности разминки перед началом занятия. Основы техники плавания и методики трени- | 2            |

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                          | Кол-во часов |
|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|           |           | ровки. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.                                                                                                                              |              |
| 34-35     | 7         | Упражнения на погружение в воду с головой, подныривания, всплывания, лежания на воде, выдохи в воду. Упражнения техники движения ногами и дыхания, руками и дыхания.                          | 4            |
|           |           | Итого за 1 семестр:                                                                                                                                                                           | 70           |
| 36        | 1         | Вводное занятие ОФП, техника безопасности.                                                                                                                                                    | 2            |
| 37        | 1         | Обучение технике бега.                                                                                                                                                                        | 2            |
| 38-39     | 1         | Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.                                                                                                                          | 4            |
| 40        | 1         | Комплекс упражнений на восстановление.                                                                                                                                                        | 2            |
| 41        | 2         | Вводное занятие по аэробике, техника безопасности.                                                                                                                                            | 2            |
| 42-43     | 2         | Совершенствование базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги. Стретчинг (динамический, баллистический, статический)                                                                  | 4            |
| 44-45     | 2         | Совершенствование базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги на степе. Стретчинг (динамический, баллистический, статический)                                                         | 4            |
| 46        | 3         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                        | 2            |
| 47-48     | 3         | Совершенствование техники приема двумя руками сверху и снизу.                                                                                                                                 | 4            |
| 49-51     | 3         | Обучение технике игры.                                                                                                                                                                        | 6            |
| 52        | 4         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                        | 2            |
| 53-54     | 4         | Изучение техники толчка по длинному циклу (ДЦ). Совершенствование техники рывка. Подъем гирь (толчок по длинному циклу, рывок).                                                               | 4            |
| 55-56     | 4         | Совершенствование техники толчка по длинному циклу. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости.                                                                              | 4            |
| 57        | 4         | Совершенствование техники классического толчка. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости.                                                                                  | 2            |
| 58        | 5         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                        | 2            |
| 59-61     | 5         | Основные приемы техники выполнения ударов. Способы передвижений. Способы держания ракетки. Поддачи. Технические приемы (вращения).                                                            | 6            |
| 62        | 5         | Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. | 2            |
| 63        | 6         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                        | 2            |
| 64-65     | 6         | Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости. Обучение техники высокого старта и стартового разгона.                                          | 4            |
| 66-67     | 6         | Освоение техники прыжков; развитие силовых качеств и прыгучести. Развитие техники спринтерского бега; развитие скоростно-силовых качеств.                                                     | 4            |
| 68        | 7         | Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.                                                                                                                             | 2            |
| 69-70     | 7         | Обучение технике кроля на груди, на спине, брассом.                                                                                                                                           | 4            |
|           |           | Итого за 2 семестр:                                                                                                                                                                           | 70           |
| 71        | 1         | Вводное занятие ОФП, техника безопасности.                                                                                                                                                    | 2            |
| 72-73     | 1         | Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.                                                                                                                          | 4            |
| 74-75     | 1         | Совершенствование техники бега.                                                                                                                                                               | 4            |
| 76        | 2         | Вводное занятие по аэробике, техника безопасности.                                                                                                                                            | 2            |
| 77-78     | 2         | Обучение технике выполнения упражнения, без предметов стоя, лежа, с гантелями.                                                                                                                | 4            |
| 79        | 2         | Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе. Обучение упражнений с фитболом.                                                                                           | 2            |
| 80        | 3         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                        | 2            |
| 81-83     | 3         | Обучение технике блока, подачи. Обучение технике приёма подач.                                                                                                                                | 6            |
| 84-85     | 3         | Совершенствование техники приема двумя руками сверху и снизу.                                                                                                                                 | 4            |

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во часов |
|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 86        | 4         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 87-89     | 4         | Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу.<br>Совершенствование техники рывка.                                                                                                                                                        | 6            |
| 90-92     | 4         | Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.                                                                                                                                                                       | 6            |
| 93        | 5         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 94-96     | 5         | Специальная техническая и подготовка. Совершенствование способов передвижения. Совершенствование техники выполнения ударов.<br>Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка. | 6            |
| 97        | 6         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 98-99     | 6         | Обучение технике специальных упражнений бегуна.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.                                                                                                                               | 4            |
| 100-102   | 6         | Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.                                                                                                                                                                                                | 6            |
| 103       | 7         | Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.                                                                                                                                                                                              | 2            |
| 104-105   | 7         | Совершенствование техники кроля на груди, на спине, брассом.                                                                                                                                                                                                   | 4            |
|           |           | Итого за 3 семестр:                                                                                                                                                                                                                                            | 70           |
| 106       | 1         | Вводное занятие ОФП, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                     | 2            |
| 107-108   | 1         | Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.                                                                                                                                                                                           | 4            |
| 109-110   | 1         | Совершенствование техники бега.                                                                                                                                                                                                                                | 4            |
| 111       | 2         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 112       | 2         | Совершенствование техники выполнения упражнения, без предметов стоя, лежа, с гантелями.                                                                                                                                                                        | 2            |
| 113-114   | 2         | Совершенствование техники выполнения стретчинга различных видов.<br>Совершенствование техники выполнения упражнения с фитболом.                                                                                                                                | 4            |
| 115       | 3         | Вводное занятие, техника безопасности                                                                                                                                                                                                                          | 2            |
| 116       | 3         | Совершенствование техники блока, подачи. Совершенствование техники приёма подач.                                                                                                                                                                               | 2            |
| 117       | 3         | Совершенствование техники приема двумя руками сверху и снизу.                                                                                                                                                                                                  | 2            |
| 118-119   | 3         | Тактика игры.                                                                                                                                                                                                                                                  | 4            |
| 120       | 4         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 121-122   | 4         | Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу.<br>Совершенствование техники рывка. Судейская практика.                                                                                                                                    | 4            |
| 123-124   | 4         | Специальная техническая и подготовка. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.                                                                                                                                 | 4            |
| 125       | 5         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 126-127   | 5         | Специальная техническая и подготовка. Совершенствование способов передвижения. Совершенствование техники выполнения ударов.<br>Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка. | 4            |
| 128       | 5         | Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр.<br>Расширение диапазона двигательных навыков и игровых комбинаций.<br>Эстафеты с элементами настольного тенниса.                                                                                  | 2            |
| 129       | 6         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 130-131   | 6         | Обучение технике специальных упражнений бегуна.<br>Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.                                                                                                                                             | 4            |
| 132-133   | 6         | Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки.                                                                                                                                                                                              | 4            |
| 134       | 7         | Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.                                                                                                                                                                                              | 2            |
| 135-137   | 7         | Совершенствование техники кроля на груди, на спине, брассом.                                                                                                                                                                                                   | 6            |

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                                                                        | Кол-во часов |
|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|           |           | Итого за 4 семестр:                                                                                                                                                                                                                                         | 64           |
| 138       | 1         | Вводное занятие ОФП, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                  | 2            |
| 139-141   | 1         | Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.                                                                                                                                                                                        | 6            |
| 142       | 2         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 143       | 2         | Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе.                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 144       | 2         | Совершенствование техники выполнения стретчинга различных видов. Совершенствование техники выполнения упражнения с фитболом.                                                                                                                                | 2            |
| 145       | 3         | Вводное занятие, техника безопасности                                                                                                                                                                                                                       | 2            |
| 146-147   | 3         | Совершенствование техники блока, подачи. Совершенствование техники приёма подач.                                                                                                                                                                            | 4            |
| 148-149   | 3         | Тактика игры.                                                                                                                                                                                                                                               | 4            |
| 150       | 4         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 151-152   | 4         | Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Судейская практика.                                                                                                                                    | 4            |
| 153-154   | 4         | Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.                                                                                                                                                                                   | 4            |
| 155       | 5         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 156-157   | 5         | Специальная техническая и подготовка. Совершенствование способов передвижения. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка. | 4            |
| 158       | 6         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 159-160   | 6         | Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.                                                                                                                                                                                             | 4            |
| 161-162   | 6         | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.                                                                                                                                                                                                      | 4            |
| 163       | 7         | Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.                                                                                                                                                                                           | 2            |
| 164       | 7         | Совершенствование техники кроля на груди, на спине, брассом.                                                                                                                                                                                                | 2            |
|           |           | Итого за 4 семестр:                                                                                                                                                                                                                                         | 54           |
|           |           | Итого:                                                                                                                                                                                                                                                      | 328          |

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Баранов, В. В. Физическая культура [Текст]: учеб.пособие / В. В. Баранов. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. - 290 с. - Библиогр.: с. 264-268. - Прил.: с. 269-289. - ISBN 978-5-7410-0875-1.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

### 5.2 Дополнительная литература

1. Баранов, В. В. Исторические основы физической культуры[Электронный ресурс] : метод. указания / В. В. Баранов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 231.66 Кб). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 5.0
2. Баранов, В. В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов[Электронный ресурс] : метод. указания / В. В. Баранов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию; Гос. образоват. учреждение высш. проф. образо-

вания "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 730.07 Кб). - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0  
Издание на др. носителе [Текст]

3. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / И. С. Барчуков; под общ.ред. Н. Н. Маликова.- 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2003. - 528 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат) - ISBN 978-5-7695-9699-5.

4. Витун, Е. В. Развитие силовых способностей и их влияние на организм студентов [Электронный ресурс] : метод. указания / Е. В. Витун, В. Г. Витун, С. В. Пахомова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.88 Мб). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. - 38 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0  
Издание на др. носителе [Текст]

5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] :учеб.пособие для вузов / Ю. И. Евсеев.- 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 382 с. - (Высшее образование). - Прил.: с. 363-377. - ISBN 5-222-06798-X.

6. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь [Текст]: пособие для вузов / В. И. Ильинич. - М.: Аспект Пресс, 1995. - 144 с. - (Программа "Обновление гуманитарного образования в России") - ISBN 5-86318-107-9.

7. Кабышева М.И. Основы организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура.- РИС ГОУ ОГУ, НМО УМУ ГОУ ОГУ, 2006.— 32 с.

9. Мельников В.С., Алексеева Э.Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.- РИС ГОУ ОГУ, НМО УМУ ГОУ ОГУ, 2003. — 37 с.

10. Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. :Гардарики, 2000. - 448 с. - (Disciplinae) - ISBN 5-8297-0010-7.

### 5.3 Периодические издания

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2016г.
2. Физическое воспитание студентов 2016г.
3. Физкультура и спорт 2016г.

### 5.4 Интернет-ресурсы

Электронные научные ресурсы по физической культуре научной библиотеки Оренбургского государственного университета.

1. Интернет-ресурсы — Wikipedia  
[wiki.ciit.zp.ua/index.php/](http://wiki.ciit.zp.ua/index.php/)
2. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.
3. Настольный теннис» учебное пособие ЛЯН ЧЖО-ХУЭЙ, ФУ ЦИ-ФАН  
[http://www.kondopoga.ru/ sport/i/tennis60\\_2.pdf](http://www.kondopoga.ru/sport/i/tennis60_2.pdf).
4. <http://www.teoriya.ru/>
5. <http://www.sportedu.org.ua/>
6. <http://www.fismag.ru/>

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине общефизическая культура.

### Спортивная база вуза

Стадион «Прогресс» с пропускной способностью - 510 чел./час:

1. Две хоккейные площадки площадью -  $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$  ( $2500 \text{ м}^2$ )
2. Две волейбольные площадки площадью -  $9 \times 18 = 162 \text{ м}^2$  ( $324 \text{ м}^2$ )
3. Футбольное поле запасное -  $80 \times 50 = 4000 \text{ м}^2$
4. Футбольное поле -  $60 \times 110 = 6600 \text{ м}^2$

5. Беговая дорожка -  $6 \times 400 = 2400 \text{ м}^2$
6. Баскетбольная площадка -  $28 \times 15 = 420 \text{ м}^2$
7. Гимнастический городок -  $10 \times 20 = 200 \text{ м}^2$
8. Сектор для метания -  $20 \times 100 = 2000 \text{ м}^2$
9. Сектор для прыжков -  $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$
10. Лыжная база –  $10 \times 10 = 100 \text{ м}^2$

**Учебно-спортивный комплекс «Пингвин»** с пропускной способностью - 200 чел./час:

1. Бассейн -  $50 \times 17 = 850 \text{ м}^2$
2. Спортивный зал для игровых видов спорта -  $18 \times 36 = 600 \text{ м}^2$
3. Зал дзюдо -  $20 \times 12 = 240 \text{ м}^2$
4. Зал сухого плавания -  $6 \times 10 = 60 \text{ м}^2$
5. Зал тяжелой атлетики -  $6 \times 20 = 120 \text{ м}$
6. Зал аэробики -  $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

**Физкультурно-оздоровительный зал** с пропускной способностью - 60 чел./час:

1. Спортивный зал для игровых видов спорта -  $42 \times 24 = 1008 \text{ м}^2$
2. Тренажерный зал -  $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$

**Спортивный зал учебного корпуса № 3** (уч. корпус № 3) -  $18 \times 30 = 540 \text{ м}^2$  с пропускной способностью - 40 чел./час:

**Спортивный зал учебного корпуса № 2** (уч. корпус № 2) -  $15 \times 18 = 450 \text{ м}^2$  с пропускной способностью - 30 чел./час:

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием** (перед общежитием № 3) -  $25 \times 25 = 625 \text{ м}^2$

**Общая площадь** используемых помещений для учебного процесса составляет  $24847 \text{ м}^2$  (пропускная способность - 840 чел./час)

## Приложения

### Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Тесты, определяющие уровень физической подготовленности студентов

| Характеристика<br>направленности тес-<br>тов                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Девушки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |      |      |      | Юноши |      |      |      |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Баллы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |      |      |      |       |      |      |      |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4    | 3    | 2    | 1    | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Тест на скоростно-<br>силовую<br>выносливость:<br><b>Бег – 100м (сек.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2  | 13.8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| Тест на силов. под-<br>гот.: <b>Поднимание<br/>туловища</b> из поло-<br>жения «лежа на спи-<br>не», руки за голову,<br>ноги закреплены<br>(кол.раз)<br><b>Подтягив. на пере-<br/>кладине</b><br>(кол-во раз), вес до<br>85кг.<br>Более 85кг.<br><b>Подтягивание в ви-<br/>се лежа</b><br>(перекладина на вы-<br>соте 90см.),<br>( кол-во раз) | 60<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>< |      |      |      |      |       |      |      |      |      |

|                                                                                                                                                                        |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>Сгибание и разгибание рук</b><br>в упоре<br>на брусьях;<br>на скамейке.<br>(кол-во раз)<br><b>Поднимание, в висе, ног</b> до касания<br>перекладины<br>(кол-во раз) | 15             | 12             | 9              | 6              | 4              | 15             | 12             | 9              | 7              | 5              |
|                                                                                                                                                                        |                |                |                |                |                | 15             | 12             | 9              | 7              | 4              |
| Тест на прыгучесть<br><b>Прыжки в длину с места (см).</b>                                                                                                              | 190            | 180            | 170            | 160            | 150            | 250            | 240            | 230            | 223            | 215            |
| Тест на общую выносливость:<br><b>Бег2000м</b> (мин.,с.)<br>Вес до 70кг<br>более 70кг.<br><b>Бег3000м</b> (мин., с.)<br>Вес до 85кг.<br>более85кг.                     | 10,15<br>10,35 | 10,50<br>11,20 | 11,15<br>11,35 | 11,50<br>12,40 | 12,10<br>13.15 |                |                |                |                |                |
|                                                                                                                                                                        |                |                |                |                |                | 12,00<br>12,30 | 12,35<br>13,10 | 13.10<br>13,50 | 13,50<br>14,40 | 14,30<br>15,30 |

### Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для успешного освоения дисциплины, студенту необходимо активно посещать и готовиться к практическим занятиям, осуществлять самостоятельную работу по улучшению физической подготовленности. В ходе практических занятий внимательно слушайте преподавателя и однокурсников в момент проведения инструкторской практики. При необходимости задавайте уточняющие вопросы. После подведения итогов занятия, обратите внимание на недостатки, отмеченные преподавателем, для их исправлений. При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы, а также для выполнения последующих докладов и научных работ. Студент, пропустивший практические занятия, обязан отработать их в установленные преподавателем часы ликвидации задолженностей в виде: устного ответа; реферата или статьи (доклад); практического занятия по материалам (теме) пропущенного (ых) занятия (ий). Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Для работы во внеурочное время, рекомендована литература, позволяющая успешно освоить данный вид двигательной активности.

1. Баранов, В. В. Силовая подготовка студентов (на материале тяжелой атлетики) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / В. В. Баранов, С. Н. Еремеев, М. А. Тарасов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ГОУ ОГУ. - 2008

2. Витун, В. Г., Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Г. Витун, Е. В. Витун; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.80 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2015. - 102 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1191-

3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2001. - 448 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Изд-во ФИС, 1991. - 543 с.

5. Физическая культура студентов в вузе [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов,

обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки / М. В. Малютина [и др.]; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. аграр. ун-т". - Оренбург: ОГАУ, 2016. - 84 с.; 4,88 печ. л. - Библиогр.: с. 81-82. - ISBN 978-5-88838-951-5.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов и преподавателей, высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-3913-8.

### **Методические указания к практическим занятиям**

1. Отдельные стимулирующие упражнения силового характера, выполняемые непосредственно перед основными упражнениями обеспечивают тонизирующий эффект.
2. В период развития выносливости у студентов необходимо придерживаться следующего: при выполнении упражнений обращать внимание на амплитуду движения и скорость выполнения, на время появления максимальных мышечных усилий;
  - наибольший эффект достигается упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;
  - в прыжковых упражнениях число повторений в одном подходе не должно превышать: 20-25 раз с преодолением собственного веса; 10-15 раз в упражнениях с применением малых отягощений;
  - нецелесообразно выполнять прыжковые упражнения в состоянии утомления, так как возникает замедление выполняемых движений;
  - чередовать прыжковые упражнения с силовыми упражнениями, легким бегом и упражнениями на расслабление.
3. Величина внешнего отягощения, используемого для развития прыгучести не должна превышать 30 – 40% от индивидуального максимального отягощения.
4. В использовании ударного метода развития «взрывной» силы ног нужно выполнять прыжки в глубину (например, с возвышения высотой 30-70 см) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.
5. В выполнении бега со старта с опорой на одну руку, выполняем выход со старта в наклоне; согнутое колено маховой ноги движется вперед-вверх; движения рук согласованы с движением ног.
6. Подбор тренировочных упражнений во многом зависит от исходного уровня физической подготовленности. Если студент не может подтянуться и одного раза, учиться подтягиванию следует вначале в облегченных условиях - в висе лежа на низкой перекладине. По мере роста показателя в этом упражнении увеличивать нагрузку можно за счет дополнительного отягощения, например, пояса со свинцовыми вкладышами. Далее с помощью партнера следует начинать подтягивания на высокой перекладине. Когда занимающемуся удастся подтянуться самостоятельно 1-3 раза, можно усложнять упражнения (подтягивание в висе хватом сверху (большими пальцами внутрь); хватом снизу (большими пальцами наружу); в разном хвате (одна рука хватом сверху, другая - снизу); на кончиках пальцев; в узком и широком хватах; с промежуточной остановкой на 5-6 сек. при угле сгибания в локтевых суставах 90°).
7. Во время подтягивания в висе лежа на низкой перекладине которое выполняется до касания грудью перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Ноги должны быть в упоре. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук чуть шире плеч. Опускание в исходное положение после подтягивания должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.
8. Во время поднимания ног в висе на перекладине, которое выполняется силой (без маха) до касания перекладины, ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Опускание в вис (в исходное положение) должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.
9. При выполнении указанных силовых упражнений также следует ориентироваться на методы максимальных, повторных, динамических и статических усилий. Силовые качества, развиваемые с помощью рассмотренных силовых упражнений, положительно влияют на результаты в других контрольных нормативах.
10. Во время выполнения упражнения, поднимания туловища из положения лежа на спине голова держится прямо, локти в стороны, дыхание ритмично. Повторения должны выполняться не быстро, с фиксацией всех фаз. Стопы не отрываются от опоры.

11. В упражнении сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях движения выполняется не быстро с фиксацией конечных точек. Руки сгибать до уровня, когда плечо опускается ниже горизонта (между предплечьем и плечом менее 90 град.). Во время выполнения упражнения локти не расходятся в стороны, они должны отводиться назад вдоль туловища. На сгибании выполнять выдох на разгибании – вдох.

12. Во время выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку держите корпус ровно и сохраняйте спину прямой. Руки располагаются на ширине плеч или чуть шире. При сгибании рук выполните выдох, при разгибании – вдох.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату.

**Примерные темы рефератов:**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим питания занимающихся спортом.
5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Методика обучения спортсменов для групп начальной подготовки, спортивно-оздоровительных и учебно-тренировочных групп.