



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»**

**Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России)**

**Кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной
медицины**

Дисциплина: Физическая культура

Методические указания для самостоятельной работы студентов

направление подготовки – 31.02.01. Лечебное дело

Квалификация (специальность) – СПО, ФЕЛЬДШЕР

Форма обучения – очная

Утверждены на заседании кафедры

Протокол № 1

«30» августа 2024 г.

Зав. кафедрой

/ Г.В. Пономарева

Рязань, 2024 г.

Составители:

Пономарева Галина Владимировна

Учёная степень – кандидат педагогических наук

Учёное звание – доцент

Должность – зав. кафедрой физического воспитания и здоровья

Владимир Дмитриевич Прошляков

Учёная степень – Доктор медицинских наук

Учёное звание – профессор

Должность – профессор кафедры физического воспитания и здоровья

Левина Елена Александровна

Учёная степень – нет

Учёное звание – нет

Должность – старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья

Методические рекомендации составлены для студентов 1-3 курсов направление подготовки – 31.02.01 Лечебное дело квалификация (специальность) – фельдшер форма обучения – очная физическая культура по специализациям. Самостоятельная работа студентов предусматривает самостоятельный поиск способов решения различных задач личностного и профессионального саморазвития средствами физической культуры, приобретение индивидуального опыта физкультурной деятельности, формирование активного, сознательного отношения к ее организации во внеучебное время и в процессе самоподготовки.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения В результате изучения дисциплины студент должен:
<p>ОК-1 Готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала</p>	<p>В результате освоения дисциплины <i>«физическая культура»</i> выпускник факультета 31.02.01 Лечебное дело квалификация (специальность) – фельдшер должен:</p> <p>Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных</p> <p>Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</p>
<p>ОК-3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p>	<p>Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных</p> <p>Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</p>
<p>ОК-6 Наименование компетенции: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<p>Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -методами физического самосовершенствования и самовоспитания. - доступными методами оценки своего физического состояния; - методиками коррекции своего физического состояния с использованием средств физической культуры

<p>ОК-13 Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных</p> <p>Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</p>
--	--

Раздел дисциплины: Легкая атлетика

1 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СКОРОСТИ И ОБЪЕМЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ

Цель: ознакомление с техникой спринтерского бега.

Задачи:

- Рассказ о специфических режимах скоростной работы
- Средства и формы скоростной подготовки студентов

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Бег до 5 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. 4x80м. Бег по дистанции 100м, подготовка к сдаче контрольного норматива «Бег на 100м».

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 800 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №2
ТЕМА ЗАНЯТИЯ:
КОНТРОЛЬ ИЗУЧЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ
СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

Цель: Совершенствование и закрепление техники спринтерского бега.

Задачи:

Отработка изученных элементов спринтерского бега.

Сдача контрольного норматива – бег 100 метров.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 60 минут

Бег с низкого старта и стартовое ускорение. Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. **Сдача контрольного норматива – бег 100 метров.** Эстафетный бег, направленный на развитие ловкости в парах.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Бег в медленном темпе до 5 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №3
ТЕМА ЗАНЯТИЯ:
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЕЁ ВИДОВ

Цель: совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Задачи:

Развитие общей выносливости.
Специфические режимы работы на выносливость.
Средства и методы подготовки студентов на развитие выносливости и её видов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут

Бег в слабой интенсивности 1000 м.
Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 60 минут

Совершенствование скоростного бега в определённом темпе 2-3 серии по 600м. Выполнение упражнений с отягощениями. Спортивные игры, направленные на развитие физического качества – выносливость.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.
Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного в беге.
Дыхательная гимнастика.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

КОНТРОЛЬ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Цель: совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Задачи:

Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки).
Средства и методы подготовки студентов на развитие выносливости и её видов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут

Бег в слабой интенсивности 1000 м.
Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 60 минут

Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки).
Развитие общей и специальной выносливости.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Бег в медленном темпе до 5 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного в беге.

Дыхательная гимнастика.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Гимнастика

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (Ю). УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д)

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи: совершенствование упражнений на перекладине (ю);
совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д);
совершенствование комбинации из изученных элементов (ю)- перекладина;
совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.
Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, повороте в висе на махе вперед (ю).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке. (д)

Сдача контрольного норматива – подтягивание (ю), отжимание (д).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Цель: Обучение перевороту в сторону ("колесо").

Задачи: формирование правильной осанки; обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ; развитие силы, гибкости, ловкости.

Время проведения занятия - 90 минут

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег без задания по кругу:

- приставными шагами правым и левым боком
- захлестыванием голени
- с высоким подниманием бедра
- прямыми ногами
- бег с заданием; преодоления препятствий и изменением направления

2. Основная часть - 55 минут

Обучение перевороту в сторону ("колесо") Техника выполнения. Из основной стойки - стоя лицом к направлению движения – поднять левую ногу вперед, левую руку вперед, правую руку вверх. Энергичным наклоном влево выполнить выпад левой и, сильно оттолкнувшись ей, взмахнуть правой ногой и поочередно поставить на маты сначала левую, затем правую руки на расстояние ширины плеч. Войти в стойку на руках, ноги врозь, с поворотом налево. Опустить правую, затем левую ноги в сторону и встать в стойку – ноги врозь, руки в стороны.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин.

Дыхательная гимнастика. Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3
ТЕМА ЗАНЯТИЯ:
АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Цель: совершенствование переворота в сторону ("колесо").
Совершенствование стойки на руках.

Задачи: формирование правильной осанки; обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ; развитие силы, гибкости, ловкости.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1.Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2.Основная часть - 55 минут.

Техника выполнения переворота в сторону ("колесо"). Из основной стойки - стоя лицом к направлению движения – поднять левую ногу вперед, левую руку вперед, правую руку вверх. Стойка на руках. Войти в стойку на руках, ноги врозь, с поворотом налево. Опустить правую, затем левую ноги в сторону и встать в стойку – ноги врозь, руки в стороны.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.
Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4
ТЕМА ЗАНЯТИЯ:
УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (Ю).
УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Л)

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи: совершенствование упражнений на перекладине (ю);
совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д);
совершенствование комбинации из изученных элементов (ю) - перекладина;
совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, повороте в висе на махе вперед (ю).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке. (д)

Сдача контрольного норматива – подтягивание (ю), отжимание (д).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №5

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Цель: Обучение перевороту в сторону ("колесо").

Задачи: формирование правильной осанки; обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ; развитие силы, гибкости, ловкости.

Время проведения занятия - 90 минут

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег без задания по кругу,

- приставными шагами правым и левым боком
- захлестыванием голени
- с высоким подниманием бедра
- прямыми ногами
- бег с заданием; преодоления препятствий и изменением направления

2. Основная часть - 55 минут

Обучение повороту в сторону ("колесо") Техника выполнения. Из основной стойки - стоя лицом к направлению движения – поднять левую ногу вперед, левую руку вперед, правую руку вверх. Энергичным наклоном влево выполнить выпад левой и, сильно оттолкнувшись ей, взмахнуть правой ногой и поочередно поставить на маты сначала левую, затем правую руки на расстояние ширины плеч. Войти в стойку на руках, ноги врозь, с поворотом налево. Опустить правую, затем левую ноги в сторону и встать в стойку – ноги врозь, руки в стороны.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин.

Дыхательная гимнастика. Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Спортивная игра - волейбол

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи: рассказ о тактических схемах при игре в волейбол; ознакомление с расположением игроков на площадке; ознакомление с переходами при розыгрыше мяча; тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.

Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.

Цель: Совершенствование техники выполнения технических приемов

Задачи: совершенствование техники выполнения передач;

совершенствование техники выполнения нападающих ударов;

совершенствование техники подачи

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Вступительное слово преподавателя. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Совершенствование техники выполнения технических приемов

По ходу практической части занятия преподаватель постоянно контролирует исполнение студентами методических указаний, следит за правильностью выполнения упражнений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного прыжках.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ

Цель: совершенствовать техники передач сверху, снизу на месте и в движении

Задачи: рассказ о специфических передвижениях при выполнении передач; обучение техники выполнения передачи в движении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 8мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Совершенствование передачи сверху, снизу на месте и в движении.

По ходу практической части занятия преподаватель постоянно контролирует правильность выполнения студентами упражнений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 6 мин. Упражнения на гибкость,

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

**ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ
И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.**

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи: рассказ о тактических схемах при игре в волейбол; ознакомление с расположением игроков на площадке; ознакомление с переходами при розыгрыше мяча; тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.
Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.
Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №5

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.

Цель: Совершенствование техники выполнения технических приемов

Задачи: совершенствование техники выполнения передач;
совершенствование техники выполнения нападающих ударов;
совершенствование техники подачи

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Вступительное слово преподавателя. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Совершенствование техники выполнения технических приемов
По ходу практической части занятия преподаватель постоянно контролирует исполнение студентами методических указаний, следит за правильностью выполнения упражнений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц. Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного прыжках.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины плавание: Плавание

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.

Цель: ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

• Образовательная:

Обучение правильному дыханию и скольжению.

В горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.

• Оздоровительная:

Способствовать развитию сердечно-сосудистой системы.

• Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1.Подготовительная часть - 20 минут.

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. Отметить присутствующих на занятии. ОРУ(Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2.Основная часть - 30 минут

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания вводу на месте (5 мин). Выполнение скольжения в парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50 метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение

подводящих упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Построение. Подведение ИТОГОВ занятия. Методические рекомендации по технике спортивного плавания.

ИТОГО: 60 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Цель: разучить различные режимы дыхания в технике кроль на груди.

Задачи:

• Образовательная:

Обучение технике плавания способом кроль на груди.

• Оздоровительная:

Способствовать развитию дыхательной системы.

• Воспитательная:

Воспитать познавательную активность во время пребывания в воде

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. Отметка присутствующих на занятии. ОРУ(Общие Развивающие Упражнения) на месте с резиной для плавания.

2.Основная часть - 30 минут

Выполнение упражнения втерпольным способом кроль на груди (с высоко поднято головой) - 200 м.

Подмена вверху с дыханием в разные стороны с доской в руках - 200 м.

Работа одними руками с дыханием 1/4 с использованием калабашки - 200 м.

Полная координация кроль на груди с дыханием 2/1 - 300 м.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Построение. Подведение ИТОГОВ занятия. Методические рекомендации по технике спортивного плавания.

ИТОГО: 60 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Цель: Всестороннее физическое развитие и совершенствование техники плавания способом кроль на спине

Задачи:

- Образовательная:

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине

- Оздоровительная:

Способствовать развитию эндокринной системе

- Воспитательная:

Воспитывать выносливость, развить координацию на воде

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. Отметить присутствующих на занятии. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут

Плавание с досочкой: плывем на спине, руки вытянуты и держат досочку, работают только ноги. Это упражнение позволяет на начальном уровне – научиться правильно работать ногами, на более продвинутом уровне – тренировать их силу (для этого нужно работать ими интенсивно) и оттачивать технику.

Плавание с «калабашкой» в ногах – здесь мы тренируем только работу рук. На начальном этапе это упражнение может быть сложным, потому не огорчайтесь, если оно не получится сразу же.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Построение. Подведение ИТОГОВ занятия. Методические рекомендации по технике спортивного плавания.

ИТОГО: 60 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Цель: Всестороннее физическое развитие и совершенствование техники плавания способом кроль на спине.

Задачи:

- Образовательная:

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию эндокринной системы.

- Воспитательная:

Воспитывать выносливость, развить координацию на воде.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. Отметить присутствующих на занятии. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут

Плавание с досочкой: плывем на спине, руки вытянуты и держат досочку, работают только ноги. Это упражнение позволяет на начальном уровне – научиться правильно работать ногами, на более продвинутом уровне – тренировать их силу (для этого нужно работать ими интенсивно) и оттачивать технику.

Плавание с «калабашкой» в ногах – здесь мы тренируем только работу рук. На начальном этапе это упражнение может быть сложным, потому не огорчайтесь, если оно не получится сразу же.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Построение. Подведение ИТОГОВ занятия. Методические рекомендации по технике спортивного плавания.

ИТОГО: 60 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №5

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Цель: Всестороннее физическое развитие и совершенствование техники плавания способом кроль на спине.

Задачи:

- Образовательная:
Совершенствование техники плавания способом кроль на спине
 - Оздоровительная:
Способствовать развитию эндокринной системе
 - Воспитательная:
Воспитывать выносливость, развить координацию на воде
- Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. Отметить присутствующих на занятии. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут

1. Плавание с досочкой: плывем на спине, руки вытянуты и держат досочку, работают только ноги. Это упражнение позволяет на начальном уровне – научиться правильно работать ногами, на более продвинутом уровне – тренировать их силу (для этого нужно работать ими интенсивно) и оттачивать технику.

2. Плавание с «калабашкой» в ногах – здесь мы тренируем только работу рук. На начальном этапе это упражнение может быть сложным, потому не огорчайтесь, если оно не получится сразу же.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Построение. Подведение ИТОГОВ занятия. Методические рекомендации по технике спортивного плавания.

ИТОГО: 60 минут.

Раздел дисциплины: Легкая атлетика

2 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СКОРОСТИ И ОБЪЕМЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ

Цель: ознакомление с техникой спринтерского бега.

Задачи:

- Рассказ о специфических режимах скоростной работы

- Средства и формы скоростной подготовки студентов

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Бег до 5 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. 4x80м. Бег по дистанции 100м, подготовка к сдаче контрольного норматива «Бег на 100м».

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 800 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

2 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

КОНТРОЛЬ ИЗУЧЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

Цель: Совершенствование и закрепление техники спринтерского бега.

Задачи:

Отработка разученных элементов спринтерского бега.

Сдача контрольного норматива – бег 100 метров.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут. Бег в равномерном темпе до 10 мин.

Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 60 минут

Бег с низкого старта и стартовое ускорение. Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. **Сдача контрольного норматива – бег 100 метров.** Эстафетный бег, направленный на развитие ловкости в парах.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Бег в медленном темпе до 5 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

2 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЕЁ ВИДОВ

Цель: совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Задачи:

Развитие общей выносливости.

Специфические режимы работы на выносливость.

Средства и методы подготовки студентов на развитие выносливости и её видов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут

Бег в слабой интенсивности 1000 м.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 60 минут

Совершенствование скоростного бега в определённом темпе 2-3 серии по 600м. Выполнение упражнений с отягощениями. Спортивные игры, направленные на развитие физического качества – выносливость.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного в беге.

Дыхательная гимнастика.

ИТОГО: 90 минут.

2 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

КОНТРОЛЬ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Цель: совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Задачи:

Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки).
Средства и методы подготовки студентов на развитие выносливости и её видов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут

Бег в слабой интенсивности 1000 м.
Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 60 минут

Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки).
Развитие общей и специальной выносливости.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Бег в медленном темпе до 5 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.
Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного в беге.
Дыхательная гимнастика.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Гимнастика

2 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (Ю).
УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д)

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи: совершенствование упражнений на перекладине (ю); совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д); совершенствование комбинации из изученных элементов (ю)- перекладина; совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, повороте в висе на махе вперед (ю).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке. (д)

Сдача контрольного норматива – подтягивание (ю), отжимание (д).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

2 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Цель: Обучение перевороту в сторону ("колесо").

Задачи: формирование правильной осанки; обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ; развитие силы, гибкости, ловкости.

Время проведения занятия - 90 минут

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег без задания по кругу:

- приставными шагами правым и левым боком
- захлестыванием голени
- с высоким подниманием бедра
- прямыми ногами
- бег с заданием; преодоления препятствий и изменением направления

2. Основная часть - 55 минут

Обучение перевороту в сторону ("колесо") Техника выполнения. Из основной стойки - стоя лицом к направлению движения – поднять левую ногу вперед, левую руку вперед, правую руку вверх. Энергичным наклоном влево выполнить выпад левой и, сильно оттолкнувшись ей, взмахнуть правой ногой и поочередно поставить на маты сначала левую, затем правую руки на расстояние ширины плеч. Войти в стойку на руках, ноги врозь, с поворотом налево. Опустить правую, затем левую ноги в сторону и встать в стойку – ноги врозь, руки в стороны.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин.

Дыхательная гимнастика. Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

2 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Цель: совершенствование переворота в сторону ("колесо").

Совершенствование стойки на руках.

Задачи: формирование правильной осанки; обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ; развитие силы, гибкости, ловкости.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Техника выполнения переворота в сторону ("колесо"). Из основной стойки - стоя лицом к направлению движения – поднять левую ногу вперед, левую

руку вперед, правую руку вверх. Стойка на руках. Войти в стойку на руках, ноги врозь, с поворотом налево. Опустить правую, затем левую ноги в сторону и встать в стойку – ноги врозь, руки в стороны.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц. Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Спортивная игра - волейбол

2 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

**ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ
И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.**

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи: рассказ о тактических схемах при игре в волейбол; ознакомление с расположением игроков на площадке; ознакомление с переходами при розыгрыше мяча; тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе. Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

2 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.

Цель: Совершенствование техники выполнения технических приемов

Задачи: совершенствование техники выполнения передач;
совершенствование техники выполнения нападающих ударов;
совершенствование техники подачи

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Вступительное слово преподавателя. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Совершенствование техники выполнения технических приемов
По ходу практической части занятия преподаватель постоянно контролирует исполнение студентами методических указаний, следит за правильностью выполнения упражнений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц. Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного прыжках.

ИТОГО: 90 минут.

2 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3
ТЕМА ЗАНЯТИЯ:
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ

Цель: совершенствовать техники передач сверху, снизу на месте и в движении

Задачи: рассказ о специфических передвижениях при выполнении передач;
обучение техники выполнения передачи в движении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Совершенствование передачи сверху, снизу на месте и в движении.

По ходу практической части занятия преподаватель постоянно контролирует правильность выполнения студентами упражнений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 6 мин. Упражнения на гибкость,

ИТОГО: 90 минут.

2 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи: рассказ о тактических схемах при игре в волейбол; ознакомление с расположением игроков на площадке; ознакомление с переходами при розыгрыше мяча; тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.

Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины плавание: Плавание

2 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.

Цель: ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение правильному дыханию и скольжению.

В горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию сердечно-сосудистой системы.

- Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1.Подготовительная часть - 20 минут.

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. Отметить присутствующих на занятии. ОРУ(Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2.Основная часть - 30 минут

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания вводу на месте (5 мин). Выполнение скольжения в парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50 метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение подводных упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Построение. Подведение ИТОГОВ занятия. Методические рекомендации по технике спортивного плавания.

ИТОГО: 60 минут.

2 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Цель: разучить различные режимы дыхания в технике кроль на груди.

Задачи:

• Образовательная:

Обучение технике плавания способом кроль на груди.

• Оздоровительная:

Способствовать развитию дыхательной системы.

• Воспитательная:

Воспитать познавательную активность во время пребывания в воде

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. Отметка присутствующих на занятии. ОРУ(Общие Развивающие Упражнения) на месте с резиной для плавания.

2.Основная часть - 30 минут

Выполнение упражнения вольным способом кроль на груди (с высоко поднято головой) - 200 м.

Подмена вверху с дыханием в разные стороны с доской в руках - 200 м.

Работа одними руками с дыханием 1/4 с использованием калабашки - 200 м.

Полная координация кроль на груди с дыханием 2/1 - 300 м.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Построение. Подведение ИТОГОВ занятия. Методические рекомендации по технике спортивного плавания.

ИТОГО: 60 минут.

2 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Цель: Всестороннее физическое развитие и совершенствование техники плавания способом кроль на спине

Задачи:

• Образовательная:

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине

- Оздоровительная:

Способствовать развитию эндокринной системе

- Воспитательная:

Воспитывать выносливость, развить координацию на воде

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. Отметить присутствующих на занятии. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут

Плавание с досочкой: плывем на спине, руки вытянуты и держат досочку, работают только ноги. Это упражнение позволяет на начальном уровне – научиться правильно работать ногами, на более продвинутом уровне – тренировать их силу (для этого нужно работать ими интенсивно) и оттачивать технику.

Плавание с «калабашкой» в ногах – здесь мы тренируем только работу рук. На начальном этапе это упражнение может быть сложным, потому не огорчайтесь, если оно не получится сразу же.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Построение. Подведение ИТОГОВ занятия. Методические рекомендации по технике спортивного плавания.

ИТОГО: 60 минут.

2 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Цель: Всестороннее физическое развитие и совершенствование техники плавания способом кроль на спине.

Задачи:

- Образовательная:

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию эндокринной системы.

- Воспитательная:

Воспитывать выносливость, развить координацию на воде.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. Отметить присутствующих на занятии. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут

Плавание с досочкой: плывем на спине, руки вытянуты и держат досочку, работают только ноги. Это упражнение позволяет на начальном уровне – научиться правильно работать ногами, на более продвинутом уровне – тренировать их силу (для этого нужно работать ими интенсивно) и оттачивать технику.

Плавание с «калабашкой» в ногах – здесь мы тренируем только работу рук. На начальном этапе это упражнение может быть сложным, потому не огорчайтесь, если оно не получится сразу же.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Построение. Подведение ИТОГОВ занятия. Методические рекомендации по технике спортивного плавания.

ИТОГО: 60 минут.

2 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 5

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БРАСС

Цель: Всестороннее физическое развитие и совершенствование техники плавания способом брасс.

Задачи:

- Образовательная:

Совершенствование техники плавания способом брасс.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию иммунной и эндокринной системе.

- Воспитательная:

Воспитывать любовь к труду, силу воли, силу мышления.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. Отметить присутствующих на занятии. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут

- Серия 1. 400 метров.

Колобашка в верхнем положении проплыть 50 м только на руках, при этом плечевой пояс находится только над водой. Основной показатель правильности – боль в подлопаточной мышце. Колобашку заменить на доску и проплыть на ногах 50 м. Повторить 2 раза. Отдых в данном случае обеспечивается при смене инвентаря.

Относительно применения доски от себя отмечу: в последнее время много сказано и показано о том, что применение доски неэффективно при отработке техники ног. Причины: доска обеспечивает «провисание» центральной части туловища, за счёт излишней плавучести изменяется угол атаки относительно естественного в результате чего движения ногами приобретают иную анатомию работы мышц и пловец помимо своей воли отработывает движение, имеющее косвенное отношение к реальной работе ног в полной координации. Самое интересное, что это чистейшая правда. Для исключения указанных эффектов плавучесть, которую задаёт доска должна быть сравнима с плавучестью колобашки или даже меньше. Доска лишь слегка поддерживает, если на неё надавить, то она должна сразу тонуть. Колобашку поместить в нижнее положение и повторить вышесказанное в новом положении. Повторить 2 раза.

- Серия 2. 400 метров.

50 метров чередуя 2 удара ногами 1 руками. 50 метров в полной координации. Данное упражнение как никакое другое позволяет освоить правильное положение тела в фазе скольжения.

Повторить 2 раза

50 метров 2 движения руками 1 ногами. 50 метров в полной координации.

Ноги во время выполнения упражнения будут неизбежно тонуть, мышцами спины стремится удержать правильное положение, что обеспечит оптимизацию угла атаки при переходе от скольжения к рукам.

Повторить 2 раза

Отдых 15 выдохов в воду между сменами упражнений.

- Серия 3. 300 метров.

Проплыть 50 метров в режиме 50, 55, 1 мин, 1.05, 1.10, 1.15 (это время и на проплывание и на отдых). Время проплывания полтинника стремится держать одинаковым (в районе 45 с). Увеличивающиеся паузы способствуют этому.

Заминка. 200 метров. Любыми стилями расслабленно привести пульс в режим не более 22 уд за 10 сек.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Построение. Подведение ИТОГОВ занятия. Методические рекомендации по технике спортивного плавания.

ИТОГО: 60 минут.

Раздел дисциплины: Легкая атлетика

3 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СКОРОСТИ И ОБЪЕМЕ ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ

Цель: ознакомление с техникой спринтерского бега.

Задачи:

- Рассказ о специфических режимах скоростной работы
- Средства и формы скоростной подготовки студентов

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Бег до 5 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. 4x80м. Бег по дистанции 100м, подготовка к сдаче контрольного норматива «Бег на 100м».

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 800 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

3 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №2
ТЕМА ЗАНЯТИЯ:
КОНТРОЛЬ ИЗУЧЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ
СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

Цель: Совершенствование и закрепление техники спринтерского бега.

Задачи:

Отработка разученных элементов спринтерского бега.

Сдача контрольного норматива – бег 100 метров.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 60 минут

Бег с низкого старта и стартовое ускорение. Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. **Сдача контрольного норматива – бег 100 метров.** Эстафетный бег, направленный на развитие ловкости в парах.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Бег в медленном темпе до 5 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

3 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №3
ТЕМА ЗАНЯТИЯ:
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЕЁ ВИДОВ

Цель: совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Задачи:

Развитие общей выносливости.

Специфические режимы работы на выносливость.

Средства и методы подготовки студентов на развитие выносливости и её видов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут

Бег в слабой интенсивности 1000 м.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 60 минут

Совершенствование скоростного бега в определённом темпе 2-3 серии по 600м. Выполнение упражнений с отягощениями. Спортивные игры, направленные на развитие физического качества – выносливость.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного в беге.

Дыхательная гимнастика.

ИТОГО: 90 минут.

3 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

КОНТРОЛЬ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Цель: совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Задачи:

Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки).

Средства и методы подготовки студентов на развитие выносливости и её видов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут

Бег в слабой интенсивности 1000 м.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 60 минут

Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки).
Развитие общей и специальной выносливости.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Бег в медленном темпе до 5 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного в беге.

Дыхательная гимнастика.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Гимнастика

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (Ю). **УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д)**

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи: совершенствование упражнений на перекладине (ю); совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д); совершенствование комбинации из изученных элементов (ю)- перекладина; совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, повороте в висе на махе вперед (ю).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке. (д)

Сдача контрольного норматива – подтягивание (ю), отжимание (д).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.
Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2 **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:** **АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Цель: Обучение перевороту в сторону ("колесо").

Задачи: формирование правильной осанки; обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ; развитие силы, гибкости, ловкости.

Время проведения занятия - 90 минут

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег без задания по кругу:

- приставными шагами правым и левым боком
- захлестыванием голени
- с высоким подниманием бедра
- прямыми ногами
- бег с заданием; преодоления препятствий и изменением направления

2. Основная часть - 55 минут

Обучение перевороту в сторону ("колесо") Техника выполнения. Из основной стойки - стоя лицом к направлению движения – поднять левую ногу вперед, левую руку вперед, правую руку вверх. Энергичным наклоном влево выполнить выпад левой и, сильно оттолкнувшись ей, взмахнуть правой ногой и поочередно поставить на маты сначала левую, затем правую руки на расстояние ширины плеч. Войти в стойку на руках, ноги врозь, с поворотом налево. Опустить правую, затем левую ноги в сторону и встать в стойку – ноги врозь, руки в стороны.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин.
Дыхательная гимнастика. Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3
ТЕМА ЗАНЯТИЯ:
АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Цель: совершенствование переворота в сторону ("колесо").
Совершенствование стойки на руках.

Задачи: формирование правильной осанки; обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ; развитие силы, гибкости, ловкости.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1.Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.
Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2.Основная часть - 55 минут.

Техника выполнения переворота в сторону ("колесо"). Из основной стойки - стоя лицом к направлению движения – поднять левую ногу вперед, левую руку вперед, правую руку вверх. Стойка на руках. Войти в стойку на руках, ноги врозь, с поворотом налево. Опустить правую, затем левую ноги в сторону и встать в стойку – ноги врозь, руки в стороны.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.
Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4
ТЕМА ЗАНЯТИЯ:
УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (Ю).
УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д)

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи: совершенствование упражнений на перекладине (ю);
совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д);
совершенствование комбинации из изученных элементов (ю) - перекладина;

совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, повороте в висе на махе вперед (ю).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке. (д)

Сдача контрольного норматива – подтягивание (ю), отжимание (д).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц. Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №5

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Цель: Обучение перевороту в сторону ("колесо").

Задачи: формирование правильной осанки; обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ; развитие силы, гибкости, ловкости.

Время проведения занятия - 90 минут

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег без задания по кругу,

- приставными шагами правым и левым боком

- захлестыванием голени

- с высоким подниманием бедра
- прямыми ногами
- бег с заданием; преодоления препятствий и изменением направления

2. Основная часть - 55 минут

Обучение повороту в сторону ("колесо") Техника выполнения. Из основной стойки - стоя лицом к направлению движения – поднять левую ногу вперед, левую руку вперед, правую руку вверх. Энергичным наклоном влево выполнить выпад левой и, сильно оттолкнувшись ей, взмахнуть правой ногой и поочередно поставить на маты сначала левую, затем правую руки на расстояние ширины плеч. Войти в стойку на руках, ноги врозь, с поворотом налево. Опустить правую, затем левую ноги в сторону и встать в стойку – ноги врозь, руки в стороны.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин.

Дыхательная гимнастика. Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Спортивная игра - волейбол

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи: рассказ о тактических схемах при игре в волейбол; ознакомление с расположением игроков на площадке; ознакомление с переходами при розыгрыше мяча; тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.
Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.**

Цель: Совершенствование техники выполнения технических приемов

Задачи: совершенствование техники выполнения передач;
совершенствование техники выполнения нападающих ударов;
совершенствование техники подачи

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Вступительное слово преподавателя. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Совершенствование техники выполнения технических приемов

По ходу практической части занятия преподаватель постоянно контролирует исполнение студентами методических указаний, следит за правильностью выполнения упражнений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.
Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного прыжках.

ИТОГО: 90 минут.

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ

Цель: совершенствовать техники передач сверху, снизу на месте и в движении

Задачи: рассказ о специфических передвижениях при выполнении передач; обучение техники выполнения передачи в движении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.
Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Совершенствование передачи сверху, снизу на месте и в движении.
По ходу практической части занятия преподаватель постоянно контролирует правильность выполнения студентами упражнений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 6 мин. Упражнения на гибкость,

ИТОГО: 90 минут.

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи: рассказ о тактических схемах при игре в волейбол; ознакомление с расположением игроков на площадке; ознакомление с переходами при розыгрыше мяча; тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.
Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №5

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.**

Цель: Совершенствование техники выполнения технических приемов

Задачи: совершенствование техники выполнения передач;
совершенствование техники выполнения нападающих ударов;
совершенствование техники подачи

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Вступительное слово преподавателя. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут

Совершенствование техники выполнения технических приемов
По ходу практической части занятия преподаватель постоянно контролирует исполнение студентами методических указаний, следит за правильностью выполнения упражнений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.
Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного прыжках.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины плавание: Плавание

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.

Цель: ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

• Образовательная:

Обучение правильному дыханию и скольжению.

В горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.

• Оздоровительная:

Способствовать развитию сердечно-сосудистой системы.

• Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1.Подготовительная часть - 20 минут.

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. Отметить присутствующих на занятии. ОРУ(Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2.Основная часть - 30 минут

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания вводу на месте (5 мин). Выполнение скольжения в парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50 метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение подводных упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Построение. Подведение ИТОГОВ занятия. Методические рекомендации по технике спортивного плавания.

ИТОГО: 60 минут.

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Цель: разучить различные режимы дыхания в технике кроль на груди.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение технике плавания способом кроль на груди.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию дыхательной системы.

- Воспитательная:

Воспитать познавательную активность во время пребывания в воде

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. Отметка присутствующих на занятии. ОРУ(Общие Развивающие Упражнения) на месте с резиной для плавания.

2.Основная часть - 30 минут

Выполнение упражнения вольным способом кроль на груди (с высоко поднято головой) - 200 м.

Подмена вверху с дыханием в разные стороны с доской в руках - 200 м.

Работа одними руками с дыханием 1/4 с использованием калабашки - 200 м.

Полная координация кроль на груди с дыханием 2/1 - 300 м.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Построение. Подведение ИТОГОВ занятия. Методические рекомендации по технике спортивного плавания.

ИТОГО: 60 минут.

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Цель: Всестороннее физическое развитие и совершенствование техники плавания способом кроль на спине

Задачи:

- Образовательная:

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине

- Оздоровительная:

Способствовать развитию эндокринной системе

- Воспитательная:

Воспитывать выносливость, развить координацию на воде

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. Отметить присутствующих на занятии. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут

Плавание с досочкой: плывем на спине, руки вытянуты и держат досочку, работают только ноги. Это упражнение позволяет на начальном уровне – научиться правильно работать ногами, на более продвинутом уровне – тренировать их силу (для этого нужно работать ими интенсивно) и оттачивать технику.

Плавание с «калабашкой» в ногах – здесь мы тренируем только работу рук. На начальном этапе это упражнение может быть сложным, потому не огорчайтесь, если оно не получится сразу же.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Построение. Подведение ИТОГОВ занятия. Методические рекомендации по технике спортивного плавания.

ИТОГО: 60 минут.

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Цель: Всестороннее физическое развитие и совершенствование техники плавания способом кроль на спине.

Задачи:

- Образовательная:

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию эндокринной системы.

• Воспитательная:

Воспитывать выносливость, развить координацию на воде.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. Отметить присутствующих на занятии. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут

Плавание с досочкой: плывем на спине, руки вытянуты и держат досочку, работают только ноги. Это упражнение позволяет на начальном уровне – научиться правильно работать ногами, на более продвинутом уровне – тренировать их силу (для этого нужно работать ими интенсивно) и оттачивать технику.

Плавание с «калабашкой» в ногах – здесь мы тренируем только работу рук. На начальном этапе это упражнение может быть сложным, потому не огорчайтесь, если оно не получится сразу же.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Построение. Подведение ИТОГОВ занятия. Методические рекомендации по технике спортивного плавания.

ИТОГО: 60 минут.

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЯ № 1, 2

ТЕМА ЗАНЯТИЙ:

ДОПИНГ И ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Цель занятия: ознакомить студентов с сутью явления зависимости.

Форма проведения: семинарско-практическое занятие.

Время проведения: 90 мин.

Потребление наркотиков рассматривают как одну из форм аддиктивного (зависимого) поведения. В широком смысле оно рассматривается как отклоняющееся поведение «с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности» (Реан

А.А. и др., 2003, с. 289). Более узкая трактовка аддиктивного поведения связывает его именно с употреблением химических веществ. В любом случае, речь идет о таких действиях, которые отражают стремление к уходу от реальности путем искусственного изменения психического состояния (Е.И. Николаева, 2005).

Иногда делается акцент на том, что аддиктивное поведение осуществляется с ЦЕЛЬЮ развития и поддержки интенсивных эмоций (Ц.П. Короленко, Т.А. Донских, 1990). Такая трактовка, на наш взгляд, не совсем точна – ведь ЦЕЛЬ употребления ПАВ может состоять не только в этом, но и, наоборот, в ослаблении сильных негативных эмоций или, в некоторых случаях, просто в следовании традициям, выполнении своего рода «социального ритуала». Еще одна из трактовок аддиктивного поведения – это его рассмотрение как злоупотребления одним или несколькими психоактивными веществами без признаков индивидуальной зависимости, сопровождающееся ухудшением в социальном функционировании и, как правило, сочетающееся с другими нарушениями поведения (С.А. Кулаков, 1989, 1998). Такое определение позволяет рассматривать данный феномен как одно из частных проявлений девиантного (отклоняющегося от принятых в обществе норм и правил) поведения.

В основе аддиктивного поведения лежит возникающая в неадекватных условиях гиперактивация мозговых структур (базальный передний мозг), в обычных условиях обеспечивающих регуляцию поведения – повышение интенсивности и вероятности повторения того поведения, которое оказалось биологически целесообразным, привело к удовлетворению потребности (Е.И. Николаева, 2005). Этот комплекс мозговых структур зачастую называется «центром наслаждения», что по современным данным не совсем верно – он обеспечивает не удовольствие как таковое (хотя прослеживается и его связь с лимбическими структурами мозга, отвечающими за эмоции), а дает команды на повторение того поведения, что привело к его активации. Биологический механизм обратной связи, который в норме поддерживает целесообразное поведение организма, дает сбой и начинает поддерживать поведение, фактически направленное на саморазрушение (С.Ю. Калишевич и др., 2008).

Распространено ошибочное суждение, что зависимые люди прибегают к соответствующему поведению главным образом ради получения удовольствия, «кайфа». На самом деле это имеет место лишь на ранних стадиях развития зависимости, и то не во всех случаях. В дальнейшем эти субъективно положительные эффекты сходят на нет, человек повторяет

зависимое поведение не для удовольствия, а потому, что уже не может действовать иначе. В противном случае он испытывает сильный дискомфорт, тревогу и прочие неприятные состояния (если речь идет о наркомании, то вплоть до сильнейшей физической боли). Никакого наслаждения уже нет, зато для снятия негативных состояний требуется все более и более интенсивное воздействие того фактора, с которым связана аддикция.

Наркотические вещества стимулируют соответствующие мозговые структуры напрямую, оказывая на них влияние на биохимическом уровне, непосредственно в синапсах, в связи с чем такая зависимость крайне сложно поддается лечению (напр. см. Д.В.Колесов, 1991; И.П.Анохина, 2000). Фактически, можно говорить о том, что радикальное излечение наркомании невозможно, в случае же положительного исхода речь идет лишь о более-менее длительной ремиссии, которая в любой момент может прекратиться под воздействием каких-либо неблагоприятных факторов. Кроме того, злоупотребление ПАВ сопряжено с нарушениями психической активности (Н.С.Курек, 2001). «Ремиссия состоящих на наркологическом учете составляет менее 2%, а в латентной среде наркоманов значение данного показателя практически приближается к нулю» (Масальская М.В., 2009, с. 55).

Наряду с химическими, выделяют и нехимические аддикции, когда эти мозговые структуры активизируются как следствие какого-либо поведения и человек испытывает интенсивное влечение к его повторению (напр. см. Шабалина В.В., 2000; Е.И. Николаева, 2005). Факторами, вызывающими такую аддикцию, чаще всего оказываются азартные игры, компьютерные игры и/или Интернет, склонность к импульсивному совершению дорогостоящих и бессмысленных покупок (т.н. шоппинг-зависимость), беспорядочные половые связи и т.п. Развивающиеся при этом симптомы во многом сходны с теми, что бывают при наркомании: неконтрольное влечение к все более частому повторению и повышению интенсивности этого поведения, сильный дискомфорт при его отсутствии, прибегание к такому поведению как к способу защиты от существующих в реальности проблем вместо усилий по их решению, сужение интересов вне предмета зависимости. Свойственно также недостаточно критичное отношение к своему состоянию: «это мой свободный выбор, захочу – в любой момент брошу».

И.С.Кон (1989) рассматривает проблему аддикций еще более широко, как разновидность девиантного (отклоняющегося от действующих

социальных норм) поведения. Несмотря на то, что оно может проявляться в разных формах, все они взаимосвязаны. Приобщение подростка к одному виду девиантного поведения повышает вероятность его вовлечения и в другие виды. С точки зрения профилактики это означает необходимость активного вовлечения подростка в такие виды деятельности, которые отвечают принятым общественным нормам, создание соответствующего социального окружения.

А.Ю. Акопов (2008) классифицирует зависимости следующим образом. Большая их часть относится к группе т.н. положительных зависимостей, в которых, в свою очередь, выделяются подгруппы химических зависимостей (от наркотиков, алкоголя, лекарств, табака, еды), информационных зависимостей (от телевизора, компьютера и т.д.), социально-психологических зависимостей от деятельности (трудоголизм, шопинг-зависимость и т.д.). Кроме того, возможны отрицательные социально-психологические зависимости, в качестве примера которых автор рассматривает терроризм. (На наш взгляд, это спорное утверждение; террористические склонности свидетельствуют о серьезной деформации системы жизненных ценностей, наличии антисоциальных «сверхценных идей», но признаками аддикции в большинстве случаев не обладают – А.Г.). Отмеченные феномены рассматриваются автором с единых концептуальных оснований. Особо подчеркивается, что зависимости характеризуются не только психологическим и физиологическим, но, в обязательном порядке, еще и моторным компонентом – двигательными навыками, «ритуальными цепочками» физических действий. Акцентируется важность подавления и вытеснения этого компонента в контексте решения задач профилактики, а также избавления от зависимости. Для этого рекомендуется общее повышение двигательной активности, в частности с помощью коллективных двигательных игр (автор подчеркивает перспективность в этом плане модифицированного варианта баскетбола – Питербаскета).

В целом, феномен аддикции (зависимости) носит, в значительной степени, универсальный характер, вне зависимости от того, с чем именно связана зависимость (напр. см. Г.В.Старшенбаум, 2006; «Руководство по аддиктологии...», 2007). Это дает основания рассматривать различные формы такого поведения в одной плоскости, а также объясняет тот факт, что наличие одних форм зависимости повышает вероятность возникновения других (так, пробам наркотиков обычно предшествует опыт курения и употребления алкоголя). Поэтому профилактическая работа должна быть стратегически направлена не узко против наркотиков, а против зависимого

поведения как такового. Такой подход реализован, в частности, в профилактической программе «Перешеек» В.А.Ананьева (2003).

Однажды развившись, аддикция сложно поддается коррекции, обычно одна из форм такого поведения лишь замещается другими или расширяется с их помощью. При неблагоприятном развитии смена идет по возрастающей - например, сначала ребенок оказывается в состоянии Интернет-зависимости, потом начинает курить и употреблять алкоголь, потом приобщается к «легким» наркотикам, а на финальной стадии – к опиатам. Крайне редко человек начинает сразу с наркотиков, в анамнезе подавляющего большинства наркоманов можно найти курение и употребление алкоголя, а также какую-либо нехимическую зависимость. По всей видимости, это утверждение применимо и к допингу – это явление оно тоже следует «по нарастающей», спортсмен вынужден переходить ко все более сильнодействующим препаратам и/или методам воздействия по мере того, как использовавшиеся ранее исчерпывают свою эффективность.

Психологические исследования не позволяют надежно описать личностный портрет «типичного зависимого человека». Выделяются несколько таких подтипов: человек с неразвитыми социальными навыками, эмоциональными проблемами и т.д., но многие аддикты сочетают в себе черты нескольких типов или не вообще не проявляют таких качеств. Зато описаны черты, сочетание которых препятствует развитию аддикции. Человек с таким набором качеств, даже если в его жизни представлены пробы тех веществ или такие действия, что могут вызвать зависимость, зависимым обычно не становится, либо добровольно отказываясь от них, либо прибегая к ним в контролируемых условиях, без развития классических симптомов аддикции. (Сказанное не относится к опиатам: психофизиологические особенности их действия таковы, что контролируемое употребление невозможно в принципе, через несколько проб человек неизбежно заболевает наркоманией). Вот эти качества:

- Высокий уровень устойчивости к стрессам, умение конструктивно преодолевать жизненные проблемы.
- Умение трудиться. С одной стороны, это положительное отношение к деятельности и постоянная включенность в нее, структурированность времени. С другой стороны, важно виденье профессиональных перспектив и, применительно к более старшим возрастам, фактическая включенность в профессиональное сообщество.

- Готовность брать на себя ответственность, привычка задумываться о последствиях собственных действий.

Целесообразно выстраивать методики профилактики таким образом, чтобы они способствовали выработке этих качеств. Физкультурно-спортивная деятельность обладает профилактическим потенциалом тоже не только сама по себе, а как специфическая среда для социализации, где создаются оптимальные условия для развития таких качеств. Способствовать их развитию можно и другими средствами, такими как психологические тренинги, тематические беседы, издание и распространение информационно-методических материалов для подростков. Нельзя забывать и про такой общий момент, как оптимизация педагогического взаимодействия с воспитанниками с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Это реализовано в серии наших методических разработок.

Психологические и психофизиологические механизмы, лежащие в основе допинга, в большинстве случаев несколько отличаются от тех, что имеют место при «классических» аддикциях, таких как наркомания, алкоголизм или нехимические зависимости. Хотя некоторые классы запрещенных препаратов (психостимуляторы, транквилизаторы, в редких случаях - обезболивающие) могут дать картину зависимого поведения, описанную выше, при употреблении веществ, относящихся к другим группам, подобные явления не наблюдаются. Они либо повышают функциональные возможности организма, либо оказывают косвенное влияние на спортивные достижения (скрывают следы других допингов, позволяют перейти в низшую весовую категорию и т.п.), напрямую не вызывая психоактивного действия. Дискуссионным является вопрос о том, в какой степени могут вызвать «классическую» аддикцию препараты, относящиеся к анаболическим стероидам: в популярной литературе встречается утверждение о том, что это явление имеет место, однако экспериментальные подтверждения данного факта нам не известны. (В то же время, очевидно, есть основания говорить про зависимость от этих препаратов в том смысле, что достигнутые с их помощью спортивные результаты не могут поддерживаться на прежнем уровне при последующем отказе от их потребления).

В том случае, если допинг является следствием сознательного выбора спортсмена, оно предопределяется сочетанием двух факторов:

- Сильная мотивация к спортивным достижениям, в субъективном плане более значимая, чем связанные с употреблением допинга риски (проблемы со здоровьем, дисквалификация). Спортсмен, будучи психологически зависимым от роста результатов, рассматривает эти риски как ту цену, которую сознательно готов за них заплатить.
- Невозможность получить прирост результатов, обеспечивающий, с точки зрения спортсмена, приемлемый для него уровень успехов, без использования допинга, или субъективное представление о такой невозможности.

Таким образом, речь тоже идет о зависимости, но не напрямую от допингов как психоактивных веществ, а от спортивных результатов, которые, с точки зрения занимающегося, недостижимы без их использования. Поясним, что последний пункт может как соответствовать объективной действительности, так и нет, но, в любом случае, коль скоро спортсмен начал применять допинги, прирост результата в случае последующего отказа от них резко затрудняется, потенциал такого спортсмена оказывается ниже, чем если бы он ранее не прибегал к допингу. Поэтому применение допинга до того, как спортсмен использовал все возможности обычных тренировочных средств, по сути блокирует возможности для естественного прироста результатов без их использования, что особенно пагубно в детско-юношеском спорте.

Отметим некоторые психологические факторы, предположительно способствующие допингу:

- Деформация системы ценностей, в которой спортивные успехи занимают абсолютно доминирующее место, преобладая над здоровьем и нравственными нормами. В конечном итоге, такая позиция свидетельствует о дефекте социализации, когда круг общения и представления о своем положении в социуме оказываются жестко связаны со статусом в своем виде спорта, а перспективы снижения результатов и возможного ухода из этой сферы вызывают неадекватно-болезненные переживания.
- Система неадекватных представлений и убеждений о допингах и их роли в достижении спортивных успехов. Имеет место переоценка их возможностей в [плане обеспечения прироста](#) результата и/или представление о том, что они способны заменить усилия в тренировочной работе, недооценка связанных с ними рисков для здоровья и шансов на

разоблачение, убеждение о повсеместности их распространения и невозможности без них состояться в большом спорте. Это сочетается с недооценкой возможностей и недостаточным пониманием механизмов действия обычных тренировочных средств.

- Экстернальный локус контроля (склонность приписывать причины своих достижений и неудач внешним факторам, в частности химическим веществам), податливость внешнему влиянию и повышенная восприимчивость к социальным стереотипам.

- Деформация представлений о временной перспективе, в результате которой отсутствует анализ и планирование долгосрочных последствий своего поведения, рассматривается лишь перспектива достижения результатов на относительно коротком промежутке времени.

Основные **ЗАДАЧИ**, которые целесообразно решать для профилактики допинга в спорте:

- Формирование психологических качеств, препятствующих аддиктивному поведению.

- Пропаганда ценности здорового образа жизни и занятий спортом как способа его достижения.

- Популяризация отношения к спорту как к инструменту самосовершенствования и арене для честного состязания.

- Развитие умений прогнозировать будущее, анализировать перспективы и действовать исходя не из сиюминутных интересов, а из понимания целесообразности действий в более широкой жизненной перспективе.

- Раскрытие информации об объективных рисках, связанных с допингом, и о широких возможностях обычных тренировочных средств. Важно, чтобы спортсмены понимали:

- За редким исключением, потенциал для роста результатов имеется и без допинга.

- Допинг снизит возможности прироста результатов без них, обычные тренировочные средства при отказе от них станут действовать гораздо хуже, чем если бы допинги никогда и не употреблялись.

○ Риски, связанные с допингом, достаточно высоки, в силу чего в большинстве случаев применять их попросту нерационально, «ЦЕЛЬ НЕ оправдывает средства».

Отметим, что из этих задач узко специфичной является только последняя. Остальные в целом совпадают с теми, что ставятся при профилактике наркозависимости и решаются с помощью серии наших методических разработок. Это открывает широкие возможности для экстраполяции результатов, полученных в ходе реализации антинаркотической программы, на профилактику допинга в спорте.

Вопросы для обсуждения:

1. Определение аддикции.
2. Допинг и проблема зависимости.

III. Заключительная часть (подведение ИТОГОВ, контроль знаний и т. д) – 10 мин.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Легкая атлетика

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СКОРОСТИ И ОБЪЕМЕ ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ

Цель: ознакомление с техникой спринтерского бега, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

рассказ о специфических режимах скоростной работы;
средства и формы скоростной подготовки студентов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Бег до 5 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. 4x80м. Бег по дистанции 100м, подготовка к сдаче контрольного норматива «Бег на 100м».

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 800 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ.

Цель: Закрепление техники спринтерского бега.

Задачи:

закрепление отдельных элементов техники спринтерского бега;
рассказ о специфических режимах скоростной работы

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Отработка элементов низкого старта и стартового ускорения.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции (70-80м) переменным и повторным методами. Финиширование. Эстафетный бег. 4x60м. Развитие скоростных качеств.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 800 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СКОРОСТИ И ОБЪЕМЕ
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ**

Цель: ознакомление с техникой спринтерского бега, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

рассказ о специфических режимах скоростной работы; средства и формы скоростной подготовки студентов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Бег до 5 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. 4x80м. Бег по дистанции 100м, подготовка к сдаче контрольного норматива «Бег на 100м».

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 800 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СКОРОСТИ И ОБЪЕМЕ
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ**

Цель: ознакомление с техникой спринтерского бега, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

рассказ о специфических режимах скоростной работы; средства и формы скоростной подготовки студентов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Бег до 5 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. 4x80м. Бег по дистанции 100м, подготовка к сдаче контрольного норматива «Бег на 100м».

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 800 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №5

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ.

Цель: Закрепление техники спринтерского бега.

Задачи:

закрепление отдельных элементов техники спринтерского бега; рассказ о специфических режимах скоростной работы

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Отработка элементов низкого старта и стартового ускорения.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции (70-80м) переменным и повторным методами. Финиширование. Эстафетный бег. 4х60м. Развитие скоростных качеств.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 800 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Гимнастика

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ЮН.). **УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д.)**

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи:

совершенствование упражнений на перекладине (юн.);
совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д.);
совершенствование комбинации из изученных элементов (юн)- перекладина;
совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д.).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, поворот в висе на махе вперед (юн.).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (д.).

Сдача контрольного норматива – подтягивание (юн.), отжимание (д.).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ, ИЗУЧЕНИЕ БАЗОВЫХ ШАГОВ(Д.).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СО ШТАНГОЙ И ГАНТЕЛЯМИ (ЮН.).

Цель: изучение базовых шагов в оздоровительной аэробике; совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями

Задачи:

укрепление здоровья; развивать силу мышц рук, плеч и туловища; воспитание силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег 12 минут.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Разучивание комплекса по оздоровительной аэробике 4х8 счетов из базовых шагов.

ОФП – развитие мышц брюшного пресса, спины (д.).

Силовой урок для тренировки всех групп мышц, с использованием различных отягощений и сопротивлений (юн.).

3. Заключительная часть – 15 минут.

Упражнение на восстановление дыхания и равновесия.
Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ЮН.). **УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д.)**

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи:

совершенствование упражнений на перекладине (юн.);
совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д.);
совершенствование комбинации из изученных элементов (ю)- перекладина;
совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д.).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.
Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, поворот в висе на махе вперед (юн.).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (д.).

Сдача контрольного норматива – подтягивание (юн.), отжимание (д.).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.
Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ЮН.). **УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д.)**

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи:

совершенствование упражнений на перекладине (юн.);
совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д.);
совершенствование комбинации из изученных элементов (ю)- перекладина;
совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д.).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, поворот в висе на махе вперед (юн.).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (д.).

Сдача контрольного норматива – подтягивание (юн.), отжимание (д.).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №5

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ, ИЗУЧЕНИЕ БАЗОВЫХ **ШАГОВ(Д.).**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СО ШТАНГОЙ И ГАНТЕЛЯМИ (ЮН.).

Цель: изучение базовых шагов в оздоровительной аэробике; совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями

Задачи:

укрепление здоровья; развивать силу мышц рук, плеч и туловища; воспитание силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег 12 минут.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Разучивание комплекса по оздоровительной аэробике 4х8 счетов из базовых шагов.

ОФП – развитие мышц брюшного пресса, спины (д.).

Силовой урок для тренировки всех групп мышц, с использованием различных отягощений и сопротивлений (юн.).

3. Заключительная часть – 15 минут.

Упражнение на восстановление дыхания и равновесия.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №6

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ЮН.). УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д.)

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи:

совершенствование упражнений на перекладине (юн.);

совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д.);
совершенствование комбинации из изученных элементов (ю)- перекладина;
совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д.).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, поворот в висе на махе вперед (юн.).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (д.).

Сдача контрольного норматива – подтягивание (юн.), отжимание (д.).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Спортивная игра - волейбол

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи:

рассказ о тактических схемах при игре в волейбол;

ознакомление с расположением игроков на площадке;

ознакомление с переходами при розыгрыше мяча;

тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.
Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.

Цель: Совершенствование техники выполнения технических приемов

Задачи:

совершенствование техники выполнения передач;

совершенствование техники выполнения нападающих ударов;

совершенствование техники подачи

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Вступительное слово преподавателя. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения технических приемов

По ходу практической части занятия преподаватель постоянно контролирует исполнение студентами методических указаний, следит за правильностью выполнения упражнений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц. Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного в прыжках.

ИТОГО: 90 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи:

рассказ о тактических схемах при игре в волейбол;
ознакомление с расположением игроков на площадке;
ознакомление с переходами при розыгрыше мяча;
тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.
Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.
Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи:

рассказ о тактических схемах при игре в волейбол;
ознакомление с расположением игроков на площадке;
ознакомление с переходами при розыгрыше мяча;
тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.
Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.
Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №5

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.

Цель: Совершенствование техники выполнения технических приемов

Задачи:

совершенствование техники выполнения передач;
совершенствование техники выполнения нападающих ударов;
совершенствование техники подачи

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Вступительное слово преподавателя. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения технических приемов

По ходу практической части занятия преподаватель постоянно контролирует исполнение студентами методических указаний, следит за правильностью выполнения упражнений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц. Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного в прыжках.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Плавание

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.

Цель: ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение правильному дыханию и скольжению

В горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию сердечно-сосудистой системы.

- Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1.Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2.Основная часть - 30 минут

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания вводу на месте (5 мин). Выполнение скольжения в

парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50 метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение подводных упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Цель: разучить различные режимы дыхания в технике кроль на груди.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение технике плавания способом кроль на груди

- Оздоровительная:

Способствовать развитию дыхательной системы

- Воспитательная:

Воспитать познавательную активность во время пребывания в воде

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте с резиной для плавания.

2. Основная часть - 30 минут.

Выполнение упражнения ватерпольным способом кроль на груди (с высоко поднято головой) - 200 м.

Подмена сверху с дыханием в разные стороны с доской в руках - 200 м.

Работа одними руками с дыханием 1/4 с использованием колобашки - 200 м.

Полная координация кроль на груди с дыханием 2/1 - 300 м.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.

Цель: ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

• Образовательная:

Обучение правильному дыханию и скольжению

В горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.

• Оздоровительная:

Способствовать развитию сердечно-сосудистой системы.

• Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1.Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2.Основная часть - 30 минут

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания вводу на месте (5 мин). Выполнение скольжения в парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50 метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение подводных упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Цель: разучить различные режимы дыхания в технике кроль на груди.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение технике плавания способом кроль на груди

- Оздоровительная:

Способствовать развитию дыхательной системы

- Воспитательная:

Воспитать познавательную активность во время пребывания в воде

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте с резиной для плавания.

2. Основная часть - 30 минут.

Выполнение упражнения ватерпольным способом кроль на груди (с высоко поднято головой) - 200 м.

Подмена вверху с дыханием в разные стороны с доской в руках - 200 м.

Работа одними руками с дыханием 1/4 с использованием колобашки - 200 м.

Полная координация кроль на груди с дыханием 2/1 - 300 м.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

4 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА ЗАНЯТИЙ:

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА

Цель занятий: Определение допинга. Антидопинговые правила, как инструмент регламентации чистой спортивной борьбы.

Форма проведения: семинарско-практическое занятие.

Время проведения занятия: 90 мин.

Проблема допинга в современном спорте привлекает большое внимание ученых различных сфер знания. Под допингом в современном спорте подразумеваются стимулирующие препараты, средства и методы, которые

искусственным образом улучшают физическое или психическое состояние спортсмена и нарушают антидопинговый и (или) уголовный кодекс.

Изучение многочисленных научных подходов к проблеме допинга (В.К. Бальсевич, Л.Н. Марков, В.С. Родиченко, Ю.А. Фомин, К. Heinila, P. Shamash и др.), позволяет выделить ее следующие основные аспекты:

1.Медико-биологическийаспект.В данном аспекте проблема допинга рассматривается как изготовление, распространение и применение средств, наносящих вред здоровью и противоречащих медицинской этике. Большой проблемой в ближайшие годы станет генетический допинг, вредное влияние которого может быть отсрочено на долгие годы.

Стимулирующие средства весьма опасны для здоровья и по своей сути противоположны идеалам спорта, предполагающим здоровую, гармонично развитую телесность и духовность. Одна из причин, заставляющая идти на риск – возможность компенсации (материальной, соци- ально-престижной, идеологической) за ущерб, нанесенный здоровью и психике.

2.В контексте правового аспекта употребление допинга, как уже отмечалось, рассматривается в качестве нарушения уголовного законодательства и переходит, в сферу общего права, в зону ответственности правоохранительных органов.

3.Морально-этический аспект проблемы допинга заключается в том, что его использование противоречит идее Фэйр Плэй и основополагающим принципам олимпизма, разрушает равенство шансов, подрывает моральные устои спорта.

Ситуация в современном спорте такова, что для него свойственна интенция на непереносимое разрушение равенства. Принимая допинг, один спортсмен искусственно ставит себя в неравное (более выгодное) положение по отношению к другому, своему партнеру. Чтобы обеспечить равенство, принять допинг должен и он. Поэтому допинг – не столько индивидуальная или национальная, сколько системная проблема современного спорта.

4.Социальный аспект. Рассматривая допинг, как социальную проблему следует отметить, что:

Во-первых, известные спортсмены, употребляя запрещенные препараты, показывают негативный пример подрастающему поколению. Так, будучи президентом МОК, Жак Рогге подчеркивал, что: «отношение к допингу – это показатель социального здоровья общества. Около 12% населения Земли, – так или иначе вовлечено в спортивное движение. И если атлеты будут продолжать умирать от допинга во время и после соревнований, мы рискуем прийти к тому, что матери перестанут отпускать своих детей в спорт».

Во-вторых, мы сталкиваемся с феноменом т.н. «допингового поведения», которое является прямой дорогой к наркотической модели поведения. В этой связи Н. Дурманов отмечает, что «наряду с анаболическими стероидами в анализах спортсменов все чаще появляется марихуана. Сноуборд, скейтборд, маунтинбайк – те виды спорта, где главное

– раскрепощенность, умение подать себя – дают карты в руки молодому наркоману. Спорт превращается в свой антипод».

В-третьих, допинг – это фактор, разрушающий спорт, как социальное явление мирового масштаба, как показатель физической подготовленности человека, как общенациональную ценность. Спорт перестает ассоциироваться в сознании общества с хорошим здоровьем, с чистотой физических возможностей организма.

На стыке морально-этического и социального аспектов возникает *вопрос моральной легитимности допинга* в среде спортсменов. Учитывая актуальность проблемы, мы решили провести исследование, целью которого было получить социологическую информацию о роли и месте допингов и прочих стимулирующих препаратов в их жизни. С целью исследования связан ряд исследовательских задач, в ходе решения которых предполагается определить:

- отношение спортсменов к допингу в «большом» спорте как к актуальной социальной проблеме;
- отношение спортсменов к употреблению стимулирующих препаратов, в т.ч. запрещенных (допинга) в процессе тренировочно-соревновательной деятельности;
- факторы, санкционирующие и лимитирующие употребление допинга;
- уровень осведомленности спортсменов о стимулирующих препаратах, их вредном воздействии на здоровье человека (с помощью ответов на вопросы опросника и теста);
- уровень социальной ответственности спортсмена, употребляющего допинг.

В ходе исследования мы провели опрос действующих спортсменов, принимающих участие в соревнованиях областного уровня и выше (включая международные). Выборочную совокупность составили представители силовых, игровых, циклических и сложно-координационных видов спорта (N = 379). Уровень мастерства – от разрядников до КМС и выше.

В первую очередь необходимо было установить, насколько значима проблема допинга для спортсменов. Данные исследования показывают, что она является актуальной, причем с такой оценкой согласны почти все опрошенные (порядка 90%). Более 80% респондентов воспринимают допинг как серьезную проблему большого спорта.

Порядка 40% участников исследования принципиально отрицают допинг как необходимую составляющую спорта. Однако при этом не малая доля и тех, кто не считая допинг нормой, допускает его применение (45%). Каждый девятый респондент полагает, что допинг – это норма для современного спорта и его следует узаконить. Наиболее часто такой ответ указывался «силовиками» и представителями циклических видов (10,8 и 10,2% соответственно), чем остальными спортсменами (порядка 6%).

При этом 31% всех опрошенных оправдывают уличенных в использовании допинга спортсменов-олимпийцев. Около половины считают, что виновны в этом сами фигуранты допинговых разоблачений, 67% советуют им искать новые методы тренировки. Эти данные позволяют

сделать следующий вывод: несмотря на то, что большинство респондентов критически относятся к допингу, процент тех, кто находит оправдание его применению в спорте является весьма существенным.

Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятия допинг.
2. Исторические предпосылки допинга.

III. Заключительная часть (подведение итогов, контроль знаний и т.д)– 10 мин.

ИТОГО: 90 минут.

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2 **ТЕМА ЗАНЯТИЙ:** **ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА**

Цель занятия: Ознакомить студентов с основными группами запрещенных субстанций.

Форма проведения: семинарско-практическое занятие.

Время проведения: 90 мин.

Понятие «допинг» было введено в спорт в 1865 г. (по другим данным — значительно раньше) и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей, участвующих в скачках.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений.

Наиболее полным можно считать определение допинга, сформулированное на Международном конгрессе по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.).

Допинг — это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях¹.

В медицинской литературе под допингом также понимается вещество, временно усиливающее физическую и психическую деятельность организма и запрещенное для применения спортсменами во время соревнований.

Легальное определение понятия «допинг в спорте» дано в ст. 26 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Данное определение вполне согласуется с положениями Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте 2005 г., Конвенции против применения допинга, Всемирного антидопингового кодекса^[3].

Согласно ст. 2 и 3 Всемирного антидопингового кодекса спортсмен сам ответствен за все, что попадает в его организм, а также за то, кому он доверяет свое здоровье. Такой принцип означает, что к спортсмену будет применена санкция в виде дисквалификации даже при отсутствии вины.

Допинг-контроль является комплексным мероприятием, при котором берутся пробы у спортсменов, осуществляется анализ в лаборатории. По итогам анализа проводится слушание, на котором принимается решение о наложении спортивной санкции или об отсутствии состава правонарушения.

При использовании спортсменом, в том числе однократном, допинговых средств и (или) методов, а также при нарушении антидопинговых правил по российскому трудовому законодательству спортивный клуб вправе расторгнуть с ним трудовой договор (ст. 348^[4] ТК РФ).

Использование спортсменом допинга, а также склонение к его употреблению тренером и медицинским работником влечет ответственность. В разных странах такая ответственность варьируется от спортивной (дисквалификация), до административной и уголовной (например, в Италии, Франции, Испании).

В ст. 26 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливается ответственность:

- за использование допинговых средств и (или) методов;
- за принуждение к использованию и пропаганду использования допинговых средств и (или) методов;
- за фальсификацию лекарственных средств и пищевых добавок посредством включения допинговых средств в их состав, реализацию таких лекарственных средств и пищевых добавок, а также за деятельность, направленную на распространение сведений о способах, методах разработки, изготовления, использования допинговых средств и местах их приобретения;
- физкультурно-спортивных организаций, спортсменов, тренеров, врачей и других специалистов за нарушение правил обязательного допингового контроля.

Несмотря на важность и актуальность вопросов противодействия допингу, борьбы за чистую игру, существует ряд сложностей, связанных с законодательным применением. Проиллюстрируем некоторые из них. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) каждый год издает список запрещенных к использованию спортсменами веществ и новые версии так называемых стандартов: международного стандарта для лабораторий, международного стандарта для тестирований и международного стандарта

для оформления терапевтических исключений. Вместе с тем ВАДА — это международная спортивная неправительственная организация, поэтому для синхронизации правил ВАДА с национальными государственными нормами необходимо утверждать указанные списки в каждом конкретном государстве.

Так, например, приказом Минспорта России от 16 апреля 2013 г. № 197 утверждены Перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Приказом Минспорта России от 2 октября 2012 г. № 267 утверждены *Общероссийские антидопинговые правила*.

В случае непризнания и неутверждения списков возникают сложности в применении санкций¹.

Так, в 2008 г. анализы бельгийского велосипедиста Илье Кейесе (Iljo Keisse) дали положительный результат на наличие запрещенных веществ. Бельгийские власти встали на его защиту и не наложили санкции. Однако это решение было обжаловано в Спортивный арбитражный суд (САС) Международным союзом велосипедистов (UCI) и ВАДА, в результате чего он был дисквалифицирован на два года на международном уровне.

Кейесе успешно обжаловал это решение в Апелляционном суде Бельгии, в результате чего ему было разрешено продолжать соревнования в Бельгии.

Однако ВАДА продолжило дисквалификацию на международном уровне, и Кейесе было запрещено соревноваться за пределами бельгийской юрисдикции.

Кейесе вновь обратился в суд для принятия окончательного решения о применении судебного постановления, однако бельгийский суд отклонил его аргумент в полном объеме и он был вновь дисквалифицирован в Бельгии (в дополнение к уже имеющейся международной дисквалификации).

Учитывая тот период, когда он продолжал соревноваться в Бельгии, дисквалификация Кейесе в Бельгии была продлена по сравнению с международной дисквалификацией ВАДА.

Данная ситуация демонстрирует различные варианты отношения судебных властей к арбитражным решениям и доказывает, насколько сильна международная федерация, если она продолжает применять санкции, несмотря на то что они не принимаются национальными судами одной из европейских стран.

Еще одна проблема — это *презумпция виновности* за употребление допинга спортсменом.

Спортсмен, который подозревается в применении допинга, не может продолжать участие в соревнованиях и одновременно тренироваться и иным образом участвовать в спортивной деятельности, пока не будет окончен срок дисквалификации. Данную проблему уже обозначают как разновидность дискриминации в спорте, однако пока не предлагают эффективных методов ее решения.

Причем эта норма противоречит российскому трудовому законодательству: спортсмен, дисквалифицированный за допинг, не

участвует в соревнованиях, однако не только вправе, но и обязан продолжать тренироваться и получать за это заработную плату.

Так, согласно ст. 348⁵ ТК РФ в период отстранения спортсмена от участия в спортивных соревнованиях за допинг работодатель обеспечивает его участие в тренировочных и других мероприятиях по подготовке к спортивным соревнованиям с сохранением за ним части заработка.

Таким образом, проанализировав основные вопросы противодействия применению допинга в профессиональном спорте в зарубежных странах, можно утверждать, что в настоящее время создана автономная система управления и контроля, основными признаками которой являются наличие развитого законодательства и довольно жестких мер ответственности, презумпция виновности спортсмена и дополнительная ответственность вспомогательного персонала.

Также следует отметить наметившуюся положительную тенденцию к приведению российского законодательства по вопросам противодействия допингу в соответствие с международными стандартами.

Вопросы для обсуждения:

1. Основные группы запрещенных субстанций
2. Запрещенные методы.
3. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.

III. Заключительная часть (подведение итогов, контроль знаний и т. д) – 10 мин.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Легкая атлетика

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СКОРОСТИ И ОБЪЕМЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ

Цель: ознакомление с техникой спринтерского бега, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

рассказ о специфических режимах скоростной работы;
средства и формы скоростной подготовки студентов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Бег до 5 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. 4x80м. Бег по дистанции 100м, подготовка к сдаче контрольного норматива «Бег на 100м».

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 800 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ.

Цель: Закрепление техники спринтерского бега.

Задачи:

закрепление отдельных элементов техники спринтерского бега;
рассказ о специфических режимах скоростной работы

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Отработка элементов низкого старта и стартового ускорения.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции (70-80м) переменным и повторным методами. Финиширование. Эстафетный бег. 4x60м. Развитие скоростных качеств.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 800 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ТЕМП БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.

Цель: Совершенствование темпа в спринтерском беге.

Задачи:

совершенствование отдельных элементов техники спринтерского бега; средства и формы скоростной подготовки студентов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег до 5 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Отработка элементов низкого старта и стартового ускорения.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции (50-60м) повторным методом. Финиширование. Эстафетный бег. 4x60м. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче контрольного норматива на скорость «Бег на 100 м».

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 600 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Гимнастика

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ЮН.).

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д.)

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи:

совершенствование упражнений на перекладине (юн.);
совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д.);
совершенствование комбинации из изученных элементов (ю)- перекладина;
совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д.).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, поворот в висе на махе вперед (юн.).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (д.).

Сдача контрольного норматива – подтягивание (юн.), отжимание (д.).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ, ИЗУЧЕНИЕ БАЗОВЫХ ШАГОВ(Д.).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СО ШТАНГОЙ И ГАНТЕЛЯМИ (ЮН.).

Цель: изучение базовых шагов в оздоровительной аэробике; совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями

Задачи:

укрепление здоровья; развивать силу мышц рук, плеч и туловища; воспитание силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег 12 минут.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Разучивание комплекса по оздоровительной аэробике 4x8 счетов из базовых шагов.

ОФП – развитие мышц брюшного пресса, спины (д.).

Силовой урок для тренировки всех групп мышц, с использованием различных отягощений и сопротивлений (юн.).

3. Заключительная часть – 15 минут.

Упражнение на восстановление дыхания и равновесия.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ЮН.).

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д.)

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи:

совершенствование упражнений на перекладине (юн.);

совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д.);

совершенствование комбинации из изученных элементов (юн)- перекладина;

совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д.).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, поворот в висе на махе вперед (юн.).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (д.).

Сдача контрольного норматива – подтягивание (юн.), отжимание (д.).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ, ИЗУЧЕНИЕ БАЗОВЫХ ШАГОВ(Д.).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СО ШТАНГОЙ И ГАНТЕЛЯМИ (ЮН.).

Цель: изучение базовых шагов в оздоровительной аэробике; совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями

Задачи:

укрепление здоровья; развивать силу мышц рук, плеч и туловища;

воспитание силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег 12 минут.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Разучивание комплекса по оздоровительной аэробике 4х8 счетов из базовых шагов.

ОФП – развитие мышц брюшного пресса, спины (д.).

Силовой урок для тренировки всех групп мышц, с использованием различных отягощений и сопротивлений (юн.).

3. Заключительная часть – 15 минут.

Упражнение на восстановление дыхания и равновесия.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Спортивная игра - волейбол

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи:

рассказ о тактических схемах при игре в волейбол;

ознакомление с расположением игроков на площадке;

ознакомление с переходами при розыгрыше мяча;

тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.

Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.

Цель: Совершенствование техники выполнения технических приемов

Задачи:

совершенствование техники выполнения передач;

совершенствование техники выполнения нападающих ударов;

совершенствование техники подачи

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Вступительное слово преподавателя. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения технических приемов

По ходу практической части занятия преподаватель постоянно контролирует исполнение студентами методических указаний, следит за правильностью выполнения упражнений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц. Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного в прыжках.

ИТОГО: 90 минут.

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи:

рассказ о тактических схемах при игре в волейбол;
ознакомление с расположением игроков на площадке;
ознакомление с переходами при розыгрыше мяча;
тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.
Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.
Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Плавание

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.

Цель: ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

- Образовательная:
Обучение правильному дыханию и скольжению
В горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.
- Оздоровительная:
Способствовать развитию сердечно - сосудистой системы
- Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания вводу на месте (5 мин). Выполнение скольжения в парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50 метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение подводных упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Цель: разучить различные режимы дыхания в технике кроль на груди.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение технике плавания способом кроль на груди

- Оздоровительная:

Способствовать развитию дыхательной системы

- Воспитательная:

Воспитать познавательную активность во время пребывания в воде.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте с резиной для плавания.

2. Основная часть - 30 минут.

Выполнение упражнения ватерпольным способом кроль на груди (с высоко поднято головой) - 200 м.

Подмена вверху с дыханием в разные стороны с доской в руках - 200 м.

Работа одними руками с дыханием 1/4 с использованием колобашки - 200 м.

Полная координация кроль на груди с дыханием 2/1 - 300 м.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Цель: Всестороннее физическое развитие и совершенствование техники плавания способом кроль на спине

Задачи:

• Образовательная:

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине

• Оздоровительная:

Способствовать развитию эндокринной системе

• Воспитательная:

Воспитывать выносливость, развить координацию на воде

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут.

Плавание с доской: плывем на спине, руки вытянуты и держат доску, работают только ноги. Это упражнение позволяет на начальном уровне – научиться правильно работать ногами, на более продвинутом уровне –

тренировать их силу (для этого нужно работать ими интенсивно) и оттачивать технику.

Плавание с «колобашкой» в ногах – здесь мы тренируем только работу рук. На начальном этапе это упражнение может быть сложным, потому не огорчайтесь, если оно не получится сразу же.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.

Цель: ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение правильному дыханию и скольжению.

В горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию сердечно - сосудистой системы

- Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2.Основная часть - 30 минут

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания вводу на месте (5 мин). Выполнение скольжения в парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50 метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение

подводящих упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

Раздел дисциплины: Легкая атлетика

6 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ.

Цель: Закрепление техники спринтерского бега.

Задачи:

закрепление отдельных элементов техники спринтерского бега;
рассказ о специфических режимах скоростной работы

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Отработка элементов низкого старта и стартового ускорения.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции (70-80м) переменным и повторным методами. Финиширование. Эстафетный бег. 4х60м. Развитие скоростных качеств.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 800 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

6 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ТЕМП БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.

Цель: Совершенствование темпа в спринтерском беге.

Задачи:

совершенствование отдельных элементов техники спринтерского бега; средства и формы скоростной подготовки студентов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег до 5 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Отработка элементов низкого старта и стартового ускорения.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции (50-60м) повторным методам. Финиширование. Эстафетный бег. 4х60м. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче контрольного норматива на скорость «Бег на 100 м».

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 600 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

6 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

КОНТРОЛЬ СКОРОСТИ И БЫСТРОТЫ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ.

Цель: Сдача контрольного норматива – бег 100 метров.

Задачи:

отработка разученных элементов спринтерского бега; средства и формы скоростной подготовки студентов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 60 минут

Бег с низкого старта и стартовое ускорение. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Эстафетный бег в парах.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Бег в медленном темпе до 10 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Гимнастика

6 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ЮН.). **УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д.)**

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи:

совершенствование упражнений на перекладине (юн.);
совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д.);
совершенствование комбинации из изученных элементов (ю)- перекладина;
совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д.).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.
Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, поворот в висе на махе вперед (юн.).
Упражнения на гимнастической скамейке.
Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (д.).

Сдача контрольного норматива – подтягивание (юн.), отжимание (д.).
Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.
Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

6 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ, ИЗУЧЕНИЕ БАЗОВЫХ ШАГОВ(Д.).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СО ШТАНГОЙ И ГАНТЕЛЯМИ (ЮН.).

Цель: изучение базовых шагов в оздоровительной аэробике;
совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями

Задачи:

укрепление здоровья; развивать силу мышц рук, плеч и туловища;
воспитание силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации
и выразительности движений.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег 12 минут.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Разучивание комплекса по оздоровительной аэробике 4х8 счетов из базовых шагов.

ОФП – развитие мышц брюшного пресса, спины (д.).

Силовой урок для тренировки всех групп мышц, с использованием различных отягощений и сопротивлений (юн.).

3. Заключительная часть – 15 минут.

Упражнение на восстановление дыхания и равновесия.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

6 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ЮН.). **УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д.)**

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи:

совершенствование упражнений на перекладине (юн.);
совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д.);
совершенствование комбинации из изученных элементов (ю)- перекладина;
совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д.).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, поворот в висе на махе вперед (юн.).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (д.).

Сдача контрольного норматива – подтягивание (юн.), отжимание (д.).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Спортивная игра - волейбол

6 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи:

рассказ о тактических схемах при игре в волейбол;
ознакомление с расположением игроков на площадке;
ознакомление с переходами при розыгрыше мяча;
тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.
Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.
Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

6 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.

Цель: Совершенствование техники выполнения технических приемов

Задачи:

совершенствование техники выполнения передач;
совершенствование техники выполнения нападающих ударов;
совершенствование техники подачи

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Вступительное слово преподавателя. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения технических приемов
По ходу практической части занятия преподаватель постоянно контролирует исполнение студентами методических указаний, следит за правильностью выполнения упражнений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц. Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного в прыжках.

ИТОГО: 90 минут.

6 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи:

рассказ о тактических схемах при игре в волейбол;
ознакомление с расположением игроков на площадке;
ознакомление с переходами при розыгрыше мяча;
тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.
Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Плавание

6 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.

Цель: ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение правильному дыханию и скольжению

В горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию сердечно - сосудистой системы

- Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания вводу на месте (5 мин). Выполнение скольжения в парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50 метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение

подводящих упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

6 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Цель: разучить различные режимы дыхания в технике кроль на груди.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение технике плавания способом кроль на груди.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию дыхательной системы.

- Воспитательная:

Воспитать познавательную активность во время пребывания в воде.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте с резиной для плавания.

2. Основная часть - 30 минут.

Выполнение упражнения ватерпольным способом кроль на груди (с высоко поднято головой) - 200 м.

Подмена вверху с дыханием в разные стороны с доской в руках - 200 м.

Работа одними руками с дыханием 1/4 с использованием колобашки - 200 м.

Полная координация кроль на груди с дыханием 2/1 - 300 м.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

6 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Цель: Всестороннее физическое развитие и совершенствование техники плавания способом кроль на спине

Задачи:

- Образовательная:
Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.
- Оздоровительная:
Способствовать развитию эндокринной системы.
- Воспитательная:
Воспитывать выносливость, развить координацию на воде.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут.

Плавание с доской: плывем на спине, руки вытянуты и держат доску, работают только ноги. Это упражнение позволяет на начальном уровне – научиться правильно работать ногами, на более продвинутом уровне – тренировать их силу (для этого нужно работать ими интенсивно) и оттачивать технику.

Плавание с «колобашкой» в ногах – здесь мы тренируем только работу рук. На начальном этапе это упражнение может быть сложным, потому не огорчайтесь, если оно не получится сразу же.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

6 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

**ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ
В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ
СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.**

Цель: ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение правильному дыханию и скольжению.

В горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию сердечно - сосудистой системы.

- Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания вводу на месте (5 мин). Выполнение скольжения в парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50 метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение подводных упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

Раздел дисциплины: Легкая атлетика

7 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ.

Цель: Закрепление техники спринтерского бега.

Задачи:

закрепление отдельных элементов техники спринтерского бега;
рассказ о специфических режимах скоростной работы

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Отработка элементов низкого старта и стартового ускорения.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции (70-80м) переменным и повторным методами. Финиширование. Эстафетный бег. 4x60м. Развитие скоростных качеств.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 800 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

7 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2**ТЕМА ЗАНЯТИЯ:****ТЕМП БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.**

Цель: Совершенствование темпа в спринтерском беге.

Задачи:

совершенствование отдельных элементов техники спринтерского бега;
средства и формы скоростной подготовки студентов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег до 5 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Отработка элементов низкого старта и стартового ускорения.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции (50-60м) повторным методом. Финиширование. Эстафетный бег. 4х60м. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче контрольного норматива на скорость «Бег на 100 м».

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 600 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

7 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

КОНТРОЛЬ СКОРОСТИ И БЫСТРОТЫ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ.

Цель: Сдача контрольного норматива – бег 100 метров.

Задачи:

отработка разученных элементов спринтерского бега; средства и формы скоростной подготовки студентов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 60 минут

Бег с низкого старта и стартовое ускорение. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Эстафетный бег в парах.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Бег в медленном темпе до 10 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Гимнастика

7 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ЮН.).
УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д.)

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи:

совершенствование упражнений на перекладине (юн.);
совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д.);
совершенствование комбинации из изученных элементов (ю)- перекладина;
совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д.).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, поворот в висе на махе вперед (юн.).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (д.).

Сдача контрольного норматива – подтягивание (юн.), отжимание (д.).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

7 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ, ИЗУЧЕНИЕ БАЗОВЫХ
ШАГОВ(Д.).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ
УПРАЖНЕНИЙ СО ШТАНГОЙ
И ГАНТЕЛЯМИ (ЮН.).

Цель: изучение базовых шагов в оздоровительной аэробике; совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями

Задачи:

укрепление здоровья; развивать силу мышц рук, плеч и туловища; воспитание силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег 12 минут.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Разучивание комплекса по оздоровительной аэробике 4x8 счетов из базовых шагов.

ОФП – развитие мышц брюшного пресса, спины (д.).

Силовой урок для тренировки всех групп мышц, с использованием различных отягощений и сопротивлений (юн.).

3. Заключительная часть – 15 минут.

Упражнение на восстановление дыхания и равновесия.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

7 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ЮН.).

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д.)

Цель: ознакомление с упражнения на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи:

совершенствование упражнений на перекладине (юн.);

совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д.);

совершенствование комбинации из изученных элементов (ю)- перекладина;

совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д.).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, поворот в висе на махе вперед (юн.).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (д.).

Сдача контрольного норматива – подтягивание (юн.), отжимание (д.).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Спортивная игра - волейбол

7 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи:

рассказ о тактических схемах при игре в волейбол;

ознакомление с расположением игроков на площадке;

ознакомление с переходами при розыгрыше мяча;

тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.

Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

7 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ.**

Цель: Совершенствование техники выполнения технических приемов

Задачи:

совершенствование техники выполнения передач;

совершенствование техники выполнения нападающих ударов;

совершенствование техники подачи

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Вступительное слово преподавателя. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения технических приемов

По ходу практической части занятия преподаватель постоянно контролирует исполнение студентами методических указаний, следит за правильностью выполнения упражнений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц. Упражнения на повышение упругости стопы, как основного элемента, задействованного в прыжках.

ИТОГО: 90 минут.

7 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи:

рассказ о тактических схемах при игре в волейбол;
ознакомление с расположением игроков на площадке;
ознакомление с переходами при розыгрыше мяча;
тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.
Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.
Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Плавание

7 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.

Цель: ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение правильному дыханию и скольжению

В горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию сердечно - сосудистой системы

- Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания вводу на месте (5 мин). Выполнение скольжения в парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50 метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение подводных упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

7 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Цель: разучить различные режимы дыхания в технике кроль на груди.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение технике плавания способом кроль на груди.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию дыхательной системы.

- Воспитательная:

Воспитать познавательную активность во время пребывания в воде.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте с резиной для плавания.

2. Основная часть - 30 минут.

Выполнение упражнения ватерпольным способом кроль на груди (с высоко поднято головой) - 200 м.

Подмена вверху с дыханием в разные стороны с доской в руках - 200 м.

Работа одними руками с дыханием 1/4 с использованием колобашки - 200 м.

Полная координация кроль на груди с дыханием 2/1 - 300 м.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

7 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Цель: Всестороннее физическое развитие и совершенствование техники плавания способом кроль на спине

Задачи:

- Образовательная:

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию эндокринной системы.

- Воспитательная:

Воспитывать выносливость, развить координацию на воде.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут.

Плавание с доской: пловем на спине, руки вытянуты и держат доску, работают только ноги. Это упражнение позволяет на начальном уровне – научиться правильно работать ногами, на более продвинутом уровне – тренировать их силу (для этого нужно работать ими интенсивно) и оттачивать технику.

Плавание с «колобашкой» в ногах – здесь мы тренируем только работу рук. На начальном этапе это упражнение может быть сложным, потому не огорчайтесь, если оно не получится сразу же.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

7 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.

Цель: ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение правильному дыханию и скольжению.

В горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию сердечно - сосудистой системы.

- Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания в воду на месте (5 мин). Выполнение скольжения в парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50 метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение подводных упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

7 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА ЗАНЯТИЙ:

ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ

Цель занятия: Ознакомить студентов с основными группами запрещенных веществ.

Форма проведения: семинарско-практическое занятие.

Время проведения: 90 мин.

Запрещенный список – это международный стандарт, определяющий какие вещества и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта.

Каждый год ВАДА публикует новую версию запрещенного списка. *Новая версия* публикуется за три месяца до вступления в силу.

Действующий запрещенный список можно найти на сайте ВАДА (www.wada-ama.org).

Вещества и методы, запрещенные на соревнованиях.

Запрещенные вещества:

S1. Стимулянты: адрафинил, амфепрамон, амифеназол, амфетамин, амфетаминил, бензфетамин, бромантан, карфедон, катин (проба считается положительной, если содержание его в моче более 5 микрограмм на миллилитр), клобензорекс, кокаин, диметиламфетамин, эфедрин (проба считается положительной, если содержание в моче более 10 микрограмм на миллилитр), этиламфетамин, этилефрин, фенкамфамин, фенетиллин, фенфлюрамин, фенпропорекс, фюрфенорекс, мефенорекс, мефентермин,

мезокарб, метамфетамин, метиламфетамин, метилэнедиодиоксиамфетамин, метилэнедиодоксиметамфетамин, метилэфедрин (проба считается положительной, если содержание в моче более 10 микрограмм на миллилитр), метилфенидат, модафинил, никетамид, норфенфлюрамин, парагидроксиамфетамин, пемолин, фендиметразин, фенметразин, фентермин, пролинтан, селегилин, стрихнин и другие вещества с аналогичной структурой или аналогичным фармакологическим эффектом.

S2. Наркотики: бупренорфин, декстроморамид, диаморфин (героин), гидроморфин, метадон, морфин, оксикодон, оксиморфон, пентазоцин, петидин.

S3. Каннабиноиды: марихуана, гашиш.

S4. Анаболические агенты:

1. Анаболические андрогенные стероиды:

а) анаболические андрогенные стероиды экзогенного действия (список неполный): андростадион, боластерон, болденон, клостебол, даназол, дегидрохлорометилтестостерон, дельта1-андростен-3,17-дион, дростанолон, дростанедиол, флюоксиместерон, формebolон, гестринон, 4-гидроокситестостерон, 4-гидроокситестостерон, 4-гидроокси-19-нортестостерон, местенолон, местеролон, метандион, метенолон, метандриол, метилтестостерон, миболерон, нандролон, 19-норандростенедиол, 19-норандростенедион, норболетон, норэтандролон, оксаболон, оксандролон, оксиместерон, оксиметолон, квинболон, станозолол, стенболон, 1-тестостерон (дельта-дигидро-тестостерон), тренболон и аналогичные им вещества.

б) анаболические андрогенные стероиды эндогенного действия (список неполный): андростенедиол, андростенедион, дегидроэпиандростерон, дигидротестостерон, тестостерон и аналогичные им вещества.

Если запрещенное вещество из указанных выше способно вырабатываться телом, проба обязательно будет содержать запрещенные вещества, концентрация которых или их метаболитов или следов и (или) соотношений отклоняется от обычно имеющих в организме и не соответствует обычной эндогенной выработке организмом. Проба не будет считаться положительной, если спортсмен приведет свидетельства того, что концентрация запрещенного вещества или его метаболитов или следов и (или) соотношений может быть вызвана его патологическим или физиологическим состоянием. Во всех случаях и при любых концентрациях лаборатория сообщит о неблагоприятном аналитическом результате, если, основываясь на любом надежном методе, она может доказать, что запрещенное вещество носит экзогенный характер.

Если результат лабораторного исследования не является окончательным, и нет концентрации, о которой идет речь выше, то соответствующая антидопинговая организация (АДО) проводит дальнейшее расследование, если есть серьезные основания полагать, что был факт использования запрещенного вещества, например, сравнение стероидных профилей.

Если лаборатория сообщает о наличии соотношения тестостерона к эпитестостерону более 6 к 1 в моче, то обязательно должно быть проведено дальнейшее расследование, чтобы определить, было ли это соотношение вызвано физиологическим или патологическим состоянием.

В обоих случаях расследование будет включать в себя изучение любых предыдущих тестов, текущих тестов и (или) результаты эндокринного исследования. Если получить результаты предыдущих тестов невозможно, спортсмен должен быть подвергнут эндокринному исследованию или необъявленному тестированию по меньшей мере 3 раза в трехмесячный период.

Если спортсмен отказывается от сотрудничества при расследовании, это будет означать, что проба считается положительной.

2. Другие анаболические агенты: кленбутерол, зеранол.

S5. Пептидные гормоны.

Запрещены следующие пептидные гормоны, включая их миметики (вещества с фармакологическим эффектом, схожим с другим веществом, вне зависимости от его отличной химической структуры), аналоги (вещества, появившееся в результате модификации или изменения химической структуры другого вещества с тем же фармакологическим эффектом) и сопутствующие факторы: эритропоэтин (EPO); гормон роста (hGH) и фактор роста, подобный инсулину (IGF-1); хорионический гонадотрофин – запрещен только для мужчин; слизистые и синтетические гонадотрофины – запрещены только для мужчин; инсулин; кортикотрофины.

Пока спортсмен не докажет, что концентрация была вызвана физиологическим или патологическим состоянием, проба будет считаться положительной при концентрации запрещенного вещества или его метаболитов и (или) соотношения следов в пробе, превышающих показатели, обычно имеющиеся в человеческом организме, и, следовательно, не являющихся нормальной эндогенной выработкой организмом.

Наличие аналогов, миметиков, диагностических следов или сопутствующих факторов гормонов, указанных выше, или других разработок, которые указывают на то, что обнаруженное вещество не является естественным гормоном, будет считаться неблагоприятным аналитическим результатом.

S6. Бета-2 агонисты.

Все бета-2 агонисты, включая их изомеры D и I, запрещены, за исключением формотерола, сальбутамола, сальметерола и тербуталина, которые разрешены только в виде ингаляций для лечения астмы и астматического сужения бронхов, вызванного занятиями спортом. Для этого необходимо медицинское извещение в соответствии с пунктом 8 Международного стандарта для исключений в медицинских целях.

Несмотря на предоставление разрешения на использование запрещенного вещества в медицинских целях, если лаборатория обнаруживает концентрацию сальбутамола (плюс глюкуронида) более 1000 нанограмм на миллилитр, то это будет считаться неблагоприятным аналитическим результатом, если спортсмен не докажет, что ненормальный показатель

является последствием применения сальбутамола в виде ингаляций в лечебных целях.

S7. Вещества с антиэстрогенным действием: ароматизированные ингибиторы, кломифен, циклофенил, тамоксифен – запрещены к применению только мужчинами.

S8. Маскирующие вещества.

Маскирующие вещества запрещены, поскольку являются продуктами, которые имеют потенциал, позволяющий скрыть факт использования запрещенных веществ в моче или других пробах, используемых при допинг-контроле, или изменить гематологический эффект.

К маскирующим веществам относятся (список неполный): диуретики, эпитестостерон, пробенецид, расширители плазмы (т.е. декстран, гидроксиэтилкрахмал).

К диуретикам относятся: ацетазоламид, амилорид, буметанид, канренон, хлорталидон, этакриническая кислота, фуросемид, индапамид, мерсалил, спиронолактон, тиазиды (бендрофлюметиазид, хлоротиазид, гидрохлоротиазид), триамтерен и другие вещества со схожей химической структурой или фармакологическим эффектом.

S9. Глюкокортикостероиды.

Использование глюкокортикостероидов запрещено орально, ректально, внутривенно или внутримышечно. Все остальные варианты их применения требуют медицинского извещения в соответствии с пунктом 8 Международного стандарта исключений в медицинских целях.

Запрещенные методы.

M1. Расширение кислородных носителей.

Запрещены следующие методы:

A) Допинг крови.

Допингом крови считаются аутологические, гомологические или гетерологические продукты крови или клеток крови любого происхождения, отличающиеся от обычного медицинского лечения.

B) Использование продуктов, которые расширяют прием, поступление или доставку кислорода.

К ним относятся эритропоэтины, модифицированный гемоглобин, продукты заменителей гемоглобина, основанные на крови, продукты гемоглобина в микрокапсулах, перфлюохимикаты и эфапроксирал (RSR13).

M2. Фармакологические, химические и физические манипуляции.

Фармакологические, химические и физические манипуляции – это использование веществ и методов, включая маскирующие вещества, которые нарушают, пытаются нарушить или реально могут нарушить целостность и истинность проб, полученных во время допинг-контроля. Это включает в себя среди прочего катетеризацию, подмену мочи и (или) вскрытие печати, потребление почечных выделений и изменения концентрации тестостерона и эпитестостерона.

M3. Генный допинг.

Генным (или клеточным) допингом считается нетерапевтическое использование генов, генных элементов и (или) клеток, которые могут улучшить спортивный результат.

Вещества и методы, запрещенные вне соревнований.

Запрещенные вещества:

S4. Анаболические агенты.

S5. Пептидные гормоны.

S6. Бета-2 агонисты (только кленбутерол и сальбутамол, если их концентрация более 1000 нанограмм на миллилитр).

S7. Вещества с антиэстрогенным действием.

S8. Маскирующие вещества.

Запрещенные методы:

M1. Расширение кислородных носителей.

M2. Фармакологические, химические и физические манипуляции.

M3. Генный допинг.

Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта:

P1. Спирт.

Обнаруживается путем анализа дыхания и (или) крови. Допинговое нарушение для каждой федерации указано в скобках. Если скобок нет, значит наличие любого количества спирта является нарушением.

Спирт (этанол) запрещен только на соревнованиях в нижеследующих видах спорта: авиация (FAI) (0.05 г/л), стрельба из лука (FITA) (0.10 г/л), автомобильный спорт (FIA), бильярдный спорт (WCBS), буле (CMBS) (0.50 г/л), футбол (FIFA), гимнастика (FIG) (0.10 г/л), каратэ (WKF) (0.40 г/л), современное пятиборье (UIPM) (0.10 г/л), мотоспорт (FIM), роллерспорт (FIRS) (0.02 г/л), лыжный спорт (FIS), триатлон (ITU) (0.40 г/л), борьба (FILA).

P2. Бета-блокаторы.

Бета-блокаторы запрещены на соревнованиях в следующих видах спорта: авиация (FAI), стрельба из лука (FITA) (также запрещены вне соревнований), автомобильный спорт (FIA), бильярдный спорт (WCBS), бобслей (FIBT), буле (CMBS), бридж (FMB), шахматы (FIDE), керлинг (WCF), футбол (FIFA), гимнастика (FIG), мотоспорт (FIM), современное пятиборье (UIPM), боулинг (FIQ), парусный спорт (ISAF) (только в матчевых гонках), стрельба (ISSF) (также запрещены вне соревнований), лыжный спорт (FIS) (прыжки на лыжах с трамплина, фристайл и сноуборд), водные виды спорта (FINA) (прыжки в воду и синхронное плавание), борьба (FILA).

К бета-блокаторам относятся (список неполный): ацебутолол, альпренолол, атенолол, бетаксоллол, бисопролол, бунолол, картеолол, карведиол, целипролол, эсмолол, лабеталол, левобунолол, метипранолол, метопролол, надолол, окспренолол, пиндолол, пропанолол, соталол, тимолол.

P3. Диуретики.

Диуретики запрещены во всех видах спорта на соревнованиях и вне соревнований в качестве маскирующих веществ. Однако в видах спорта, где есть весовые категории и где потеря веса может улучшить результат,

разрешение на использование диуретиков в медицинских целях не выдается: бодибилдинг (IFBB), бокс (AIBA), дзюдо (IJF), каратэ (WKF), пауэрлифтинг (IPF), гребля академическая (легкий вес) (FISA), лыжный спорт (FIS) (только для прыжков на лыжах с трамплина), тхэквондо (WTF), тяжелая атлетика (IWF), борьба (FILA), ушу (IWUF).

Отдельные вещества.

Всемирный антидопинговый Кодекс гласит (пункт 10.3), что «в списке запрещенных веществ и методов могут быть выделены отдельные вещества, которые могут привести к неумышленному нарушению антидопинговых правил в силу своей общедоступности или которые едва ли могут считаться допинговыми агентами». Нарушение этого правила может привести к нестрогим санкциям, если, как указано в Кодексе, «спортсмен может доказать, что использование такого рода вещества не было направлено на улучшение спортивного результата».

Вопросы для обсуждения:

1. Основные группы запрещенных субстанций
2. Запрещенные методы.
3. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.

III. Заключительная часть (подведение ИТОГОВ, контроль знаний и т. д) – 10 мин.

ИТОГО: 90 мин.