



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 – 34.03.01 Сестринское дело

Квалификация (специальность) – академическая медицинская сестра.
Преподаватель.

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 – 34.03.01 Сестринское дело квалификация (специальность) – медицинская сестра, медицинский брат форма обучения – очная дисциплины 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 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>В результате освоения дисциплины <i>«физическая культура»</i> выпускник факультета 34.03.01 Сестринское дело 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 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, 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.

1 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. 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.

1 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. 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.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4

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.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №5

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.

Цель: закрепление отдельных элементов 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. Вводная часть - 20 минут.

Бег в слабой интенсивности 1000м.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть – 60 минут

Совершенствование бега в среднем темпе 2-3 серии по 800м. Отработка техники работы рук, ног и правильного дыхания. Выполнение упражнений с отягощениями. Спортивные игры (по выбору студентов), направленные на развитие физических качеств – выносливость и скорость.

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 (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.

1 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.

1 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.

1 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 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.

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 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.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

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.

1 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.

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 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

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.

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.

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.

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.

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 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.

1 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.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 5

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.

2 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1**ТЕМА ЗАНЯТИЯ:****ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СКОРОСТИ И ОБЪЕМЕ
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА
РАЗВИТИЕ БЫТРОТЫ 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.

2 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.

2 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 методам. 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.

2 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4

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

2 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.

2 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.

2 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.

2 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

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 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.

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 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.

2 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

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.

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.

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.

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 поднятой 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.

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 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.

2 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.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 1, 2

ТЕМА ЗАНЯТИЙ:

ПОСЛЕДСТВИЯ ДОПИНГА

Цель занятия: ознакомить студентов с влиянием допинга на здоровье.

Форма проведения: семинарско-практическое занятие.

Время проведения: 90 мин.

Современная медицина располагает убедительными данными о пагубном влиянии длительного приема такого допинга, как анаболические стероиды, на организм человека. В эту группу допингов входят станозолол, нандролон, метандиен, метил-тестостерон, используемые для увеличения мышечной массы, силы, скорости, для оптимизации восстановительных процессов. Они вызывают тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, печени и желудочно-кишечного тракта, воспаление предстательной железы (простатит). У мужчин уменьшается, а затем совершенно прекращается производство организмом спермы. Значит, у такого спортсмена не будет детей, а затем и семьи, так как процесс этого заболевания завершается **импотенцией**. Это в «лучшем случае», а в худшем - развивается злокачественная опухоль.

Женщины-спортсменки под влиянием анаболиков, кроме всего описанного выше, становятся мужеподобными: приобретают мужской голос, у них начинают расти усы и борода, они теряют способность рожать детей.

К сожалению, допингами пользуются совсем юные спортсмены - подростки. В этом случае применение анаболиков вызывает закрытие зон роста в костях скелета и подросток не будет расти.

Анаболики, увеличивая мышечную массу, не увеличивают количество белка в связках, сухожилиях, суставных капсулах. Эта диспропорция приводит к частым травмам - надрывам, разрывам этих тканей, что, в конечном счете, ведет к сокращению сроков спортивной карьеры. Кроме того, применение анаболиков вызывает тяжелые, смертельно опасные заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, а также психические нарушения.

Гормоны роста (соматотропин) могут вызвать акромегалию, дать аллергические или диабетогенные эффекты.

Применение некоторых допингов в процессе соревнований приводит к чрезмерному истощению энергоресурсов в клетках, что может стать причиной смерти. Допинги, воздействующие на нервную систему спортсмена, отодвигают охранительное чувство усталости и приводят к смертельно опасному острому патологическому состоянию - «острому физическому перенапряжению сердца». Это острое заболевание может завершиться смертельной дистрофией миокарда, инфарктом или перерасти в хроническую дистрофию миокарда физического перенапряжения.

Всемирное антидопинговое агентство в октябре 2003 года опубликовало новый список фармакологических средств, запрет или ограничения на применение которых вступило в силу с 1 января 2004 года. В число запрещенных препаратов добавлены псевдоэфедрин и модафинил.

Псевдоэфедрин включен в группу стимуляторов наряду с амфетаминами, бромантаном, карфедоном, амифеназолом и кокаином. В этот список входят

и такие наркотические вещества как морфин, диаморфин (героин), бупренорфин. Запрещено применение таких диуретиков, как фуросемид, гидрохлоротиазид. Недопустимо применение препаратов увеличивающих прием или доставку кислорода, в частности, модифицированного гемоглобина. В некоторых видах спорта запрещено применение спирта. Вместе с тем, для лечения спортсменов, разрешено применение кодеина, трамадола, этилморфина, дифеноксилата. При заболевании спортсмена бронхиальной астмой, если оно подтверждается письменно врачом и передано своевременно в медицинскую службу оргкомитета соревнований, разрешаются ингаляции антиастматических препаратов. В процессе Олимпийских игр больные спортсмены, нуждающиеся в подобных ингаляциях, будут оцениваться независимым медицинским консилиумом. Так же будет решаться проблема применения инсулина спортсменами-диабетиками.

Отнесение некоторых фармакологических средств к категории допингов обезоруживает врачей в плане выбора лекарств для лечения, а также в проведении профилактических мероприятий, направленных на защиту сердечно-сосудистой системы спортсмена.

Борьба с применением допингов постепенно ужесточается. Так в США уже применяют пожизненное отстранение от занятий спортом людей уличенных в применении допингов. В Китае применение допингов отнесено к уголовным преступлениям. Но дадут ли какой-то эффект эти меры? Весьма сомнительно! Интерес к спорту огромен и постоянно растет. Более того, этот интерес постоянно подогревается заинтересованными кругами общества. Спорт сегодня – это грандиозное коммерческое предприятие, дающее огромные прибыли. Дивиденды получают и спортивные чиновники. Чем еще можно объяснить новые инициативы руководства Международной федерации футбола (ФИФА), выступившего с предложением проводить ежегодно клубный чемпионат мира. К чести руководства ведущих футбольных клубов, ранее они сократили формат Лиги чемпионов, проявляя заботу об игроках, “испытывающих слишком большие нагрузки”. По этой же причине ими отвергается клубный чемпионат мира.

Коммерсанты заинтересованы в увеличении числа соревнований, в рекордах, в рекламе на спорте и спортсменах. Главным допингом спортсменов, тренеров, спортивных чиновников являются деньги. Огромная армия спортсменов-профессионалов, подстегиваемых большими (нередко фантастическими) гонорарами, втянута в изнурительную гонку различных турниров, чемпионатов. И они вынуждены, жертвуя своим здоровьем, применять стимуляторы, без которых невозможно восстанавливаться, невозможно побеждать.

Уличенных в применении допингов судят, наказывают, вообще отлучают от спорта. Все это – имитация активной антидопинговой деятельности и большое лицемерие общества. Одним из эффективнейших антидопинговых мероприятий могло бы стать сокращение числа соревнований, уменьшение продолжительности многодневных велогонок, сокращение числа этапов

различных кубковых соревнований и т.д. Спортсмены в этом случае будут иметь достаточно времени для естественного восстановления организма, для лечения, для неспешной, кропотливой и эффективной тренировочной работы, для нормальной личной жизни.

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические и имиджевые последствия допинга.
2. Легальное использование достижения медицины.

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

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Легкая атлетика

3 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.

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.

Раздел дисциплины: Гимнастика

3 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (Ю).

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д)

Цель: ознакомление с упражнения 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 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.

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 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.

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 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.

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 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.

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.

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 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 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.

Раздел дисциплины: Легкая атлетика

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

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 №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.

Раздел дисциплины: Гимнастика

4 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

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.

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 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.

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.

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.

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 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.

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 № 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, социально-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 относится 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.

Раздел дисциплины: Легкая атлетика

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ 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.

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 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.

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4

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

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 (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 №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 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.

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 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.

5 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА ЗАНЯТИЙ:

ДОПИНГ КАК ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

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

Форма проведения: семинарско-практическое занятие.

Время проведения занятия: 90 мин.

Методическое оснащение: методические разработки для студентов профессора В.Д. Прошлякова, тесты.

Слово допинг всегда вызывало волнения и спорные вопросы, как у спортсменов, так и у простых обывателей. А сейчас, когда допинг скандалы

заполнили все новостные ленты стран мира, актуальность проблемы применения спортсменами различных допингов и запрещенных стероидов для улучшения своих результатов возросла в разы. С каждым днем выясняется все большее количество спортсменов, не прошедших допинг тесты, дисквалифицированных и не допущенных к предстоящим соревнованиям.

И вопрос не столько даже в спорте, сколько в политических подоплеках, скандалах, связанных с ними. Особенно скандально-противоречивым является запрет злосчастного мельдония и вопросов, возникших с ними.

Использование допинга - проблема, которая во все времена, еще с появления первых спортивных состязаний, привлекала не только спортсменов, занимающихся профессиональным спортом, но и любительским, а также их тренеров. Еще инки жевали листья коки, растения, из листьев которого был выделен кокаин. Представили древних скандинавских племен пили отвар из грибов, основным ингредиентом которого, предположительно был мухомор и который приводил воинов в ярость, повышая порог чувствительность боли и выносливость. Первые олимпийцы для повышения тонуса и настроения на спортивную мощь применяли опиум. Зависть, да и только, для современных спортсменов!

В 20-х годах прошлого века отношение к допингу меняется, особенно у тех, кто его не использовал. Появляются группы ученых: одни, бесстрашные борцы за выявление допинга, составляющие запретные списки; другие-разрабатывающие новые и новые препараты для улучшения спортивных качеств. И начинается борьба двух лагерей с вечным выяснением - «кто-кого». С каждым годом одни разрабатывали все более неуловимые в крови и моче препараты, вторые- все расширяли списки запретности.

Абсолютно неоспоримо, что употребление запрещенных препаратов не только пагубно влияет на состояние организма, но также подрывает идеологические взгляды на спорт. Эта проблема также содержит и нравственный характер, так как применение допинга улучшает результаты спортсмена и это неравенство вытекает не из уровня подготовленности, что «предусматривается правилами соревнований в любом виде спорта, а определяется уровнем развития фармакологической промышленности и привлечением его в спортивную сферу» .

Международный Олимпийский комитет уже в 1964 году объявляет необходимым тестирование спортсменов на допинг, и первым в списке оказывается шведский пятиборец. А в 1990 году образуется Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) и обманывать и обходить контроль спортсменам становится все сложнее.

Рассматривая вопрос допинга, обратимся к самому понятию этого явления и его существующих видах, и методах.

Само название – «допинг» - означает давать наркотик. Согласно определению Медицинской комиссии Международного Олимпийского Комитета, допингом можно считать «введение в организм спортсменов

любым путем (в виде уколов, таблеток, при вдыхании и т.д.) фармакологических препаратов, искусственно повышающие работоспособность и спортивный результат. Кроме того, к допингам относят и различного рода манипуляции с биологическими жидкостями, производимые с теми же целями».

Определяя классы допингов, напомним, что существуют:

1. Стимуляторы ЦНС: амфетамин, аминептин, мезокарб, кофеин, эфедрин, салбутамол, кокаин, стрихнин и родственные им соединения;

2. Вещества наркотического характера: героин, кодеин, этилморфин;

3. Анаболические вещества: болденон, метенолон, тестостерон, метилтестостерон, даназол, тренболон;

4. Диуретики: фуросемид, мерсалил, индапамид;

5. Гормоны и их аналоги: соматотропин, кортикотропин, эритропоэтин, хорионический гонадотропин человека.

6. Анаболические стероиды. Эти вещества по своей структуре подобны мужским половым гормонам. С их помощью можно многого добиться: повышения мышечной силы, выносливости, быстрого восстановления после тяжелых физических нагрузок. Анаболики ускоряют практически все биосинтетические процессы, особенно наработку белка.

К допинговым методам относятся:

Кровяной допинг.

Фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями.

С точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги условно делятся на две основные группы:

1. Препараты, которые используются прямо в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;

2. Препараты, которые используются в течение длительного времени во время тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

Та система допинг-контроля, которая присутствует в настоящее время, рассматривает вопросы применения запрещенных препаратов и методов спортсменами, в основном, в спорте высших достижений. Но кардинально проблему допинга в спорте в современном мире она не решает.

В течение долгого времени процедура тестирования проводилась непосредственно во время важных соревнований, но стало известно, что данные препараты применяются и во время тренировочного процесса. Непосредственно перед соревнованиями, спортсмены прекращают применение допинга и применяют средства, удаляющие из организма остатки предшествующих препаратов. Перед непосредственным выездом они проходят допинг-контроль и только после этого допускаются к выезду на соревнования. Известны случаи, когда всемирно известные спортсмены

отказывались участвовать в Олимпийских играх, ссылаясь на различные проблемы.

Данная классификация представляет допинговые вещества поднимают активность нервной и эндокринной систем и увеличивают мышечную силу, но принимать их категорически запрещено:

«Стимуляторы активизируют деятельность ЦНС, избавляют от физической и психической усталости. Также происходит поражение многих жизненно важных органов (в зависимости от типа)

Бета-2 агонисты понижают ЧСС, успокаивают тремор. Применяют там, где нужна точная координация: в стрельбе, прыжках в воду.

Анаболики повышают мышечную силу, выносливость, быстро восстанавливают организм после тяжелых физических нагрузок, ускоряют практически все биосинтетические процессы, особенно наработку белка. По структуре подобны мужским половым гормонам.

Приводит к гормональным психическим расстройствам, поражению жизненно важных органов.

Диуретики снижают содержание жидкости в организме, регулируют вес. Применяют для маскировки использования других препаратов. Происходит нарушение водно-электролитного баланса, сердечно-сосудистые заболевания.

Пептидные гормональные средства и их аналоги повышая работоспособность, тем самым ускоряют обмен веществ, повышают выносливость и стрессоустойчивость. Приводят к тромбозам и инфарктам.

Селективные модуляторы андрогенных рецепторов влияют на андрогенные рецепторы, которые несут ответственность за рост мышечных волокон, что ведет к росту мышечной массы и силы. Приводит к гормональным нарушениям.

Глюкокортикостероиды обладают физиологическими свойствами гормонов коры надпочечников, снимают воспаления. Приводят к вегетативным расстройствам, стероидные язвы желудка и кишечника.

Вещества с антиэстрогенным действием повышают собственную выработку тестостерона организмом. Запрещены к применению только мужчинам. Вызывают вегетативные расстройства, расстройства пищеварения.

Ингибиторы миостатина блокируют действие миостатина, специфического белка ответственного за регуляцию и ограничение роста мышечной ткани. Мышцы остаются накаченными и после прекращения тренировок. Вызывают гипертрофию миокарда, травмы связок, нарушение метаболизма.

Существует система допинг-контроля, которая ограничивает масштабы применения спортсменами запрещенных веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений. Однако кардинально проблему допинга в современном спорте она не решает.

Основной составляющей любой антидопинговой программы служат мероприятия допинг-контроля.

«Допинг-контроль является основной частью комплексной программы мероприятий, которые направлены на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств.

Принятый у нас в стране регламент организации и проведения процедуры допинг-контроля полностью соответствует требованиям Медицинской комиссии МОК. Процедура допинг-контроля состоит из следующих этапов: отбор биологических проб для анализа, физико-химическое исследование отобранных проб и оформление заключения, наложение санкций на нарушителей.

«Обнаружение препарата ведет за собой серьезные наказания, вплоть до прекращения спортивной деятельности. При первом выявлении запрещенных средств он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно. При этом к наказанию подвергаются тренер и врач, наблюдавший за спортсменом.

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.

Раздел дисциплины: Легкая атлетика

6 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.

6 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.

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 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.

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.

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 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.

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 поднятой 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.