

Учреждение образования «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
учреждения образования
«Белорусский государственный
педагогический университет
имени Максима Танка»

С.И. Коптева

2018 г.

Регистрационный № УД 33-04-7-2018 / уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для групп спортивного учебного отделения)

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальностей:
профиля А-Педагогика;
специальности 1–86 01 01–01 Социальная работа
(социально-педагогическая деятельность);
специальности 1–23 01 04 Психология

2018 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений, утверждена Министерством образования Республики Беларусь 27 июня 2017 г., регистрационный № ТД-СГ.025/тип.

СОСТАВИТЕЛИ:

О.В. Хижевский, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, профессор;

И.В. Григоревич, доцент кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, доцент;

А.А. Кукель, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Д.А. Игнатович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

С.В. Малахов, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

А.И. Стебаков, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Т.В. Хорошилова, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 9 от 23.04.2018 г.);

Заведующий кафедрой _____ О.В. Хижевский

Советом факультета физического воспитания (протокол № от 20.05.2018 г.)

Декан факультета _____ А.Н. Касперович

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол №5 от 19.06.2018 г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического
отдела БГПУ

_____ Е.А. Кравченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура в высшей школе является учебной дисциплиной, формирующей общую и профессиональную культуру личности будущего специалиста. Она дает студенту необходимые знания, умения и навыки, воздействует на формирование потребности в систематическом физическом самосовершенствовании.

Физическая культура как учебная дисциплина направлена на поддержание социально-обоснованного уровня физической подготовленности студентов, противодействие средствами физической культуры и спорта негативным факторам, влияющим на здоровье и учебу в вузе, умение самостоятельно использовать средства физической культуры в труде и отдыхе, формирование общей и профессиональной культуры, здорового образа жизни.

Существующая потребность в формировании здоровой личности, конкурентоспособного специалиста в ситуации глобальных социокультурных изменений и интенсивных инновационных процессов в экономической инфраструктуре Республики Беларусь определяет необходимость разработки и внедрения программы неспециального физкультурного образования, учитывающего потребности, мотивы, ценностные ориентации личности в сохранении здоровья и формировании здорового стиля жизни.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для спортивного учебного отделения разработана для обучающихся на I ступени высшего образования в соответствии с образовательными стандартами, учебными планами специальностей и на основании типовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь от 27 июня 2017 г., регистрационный № ТД-СГ.025/тип.

Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста.

Приоритетными положениями данной программы являются:

- усиление оздоровительной роли физических упражнений в физической подготовке студентов;
- повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни;
- целостность знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста;
- ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки и самосовершенствования средствами физической культуры;
- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физического воспитания и спорта, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

Цель и задачи учебной дисциплины «Физическая культура»

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Физическое воспитание студентов в спортивном учебном отделении решает *задачи*:

формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;

повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;

подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

повышение уровня спортивного мастерства;

приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в профессиональной подготовке выпускника

Учебная дисциплина относится к циклу «Дополнительные виды обучения».

Предметом изучения учебной дисциплины «Физическая культура» являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Связь с другими учебными дисциплинами. Результатом изучения дисциплины является повышение эффективности учебного процесса в целом, успешности студентов в освоении других дисциплин за счет формирования

качественного здоровья и активизации функциональных резервов организма. Профессиональный подход к физической подготовке обеспечивает взаимодействие с другими дисциплинами на основе взаимного переноса умений, навыков и способностей для оригинального и творческого решения учебных и, впоследствии, профессиональных задач.

Требования к освоению учебной дисциплины «Физическая культура»

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студенты спортивного учебного отделения должны

знать:

сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;

правила избранного вида спорта;

достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;

принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;

основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;

основы организации соревнований и их судейства;

уметь:

владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;

организовывать учебно-тренировочные занятия по виду со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;

осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;

строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов Fair Play;

соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;

владеть навыками здоровьесбережения;

достойно отстаивать честь вуза на соревнованиях различного уровня.

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить формирование следующих академических компетенций (АК), социально-личностных компетенций (СЛК) и профессиональных компетенций (ПК):

для специальности

1-01 01 01 "Дошкольное образование"

- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
 - АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
 - СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
 - СЛК-8. Быть способным к реализации ценностно-ориентационной деятельности.
 - ПК-5. Организовывать и проводить учебные занятия различных видов.
 - ПК-8. Использовать оптимальные методы, формы, средства воспитания.
 - ПК-11. Формировать базовые компоненты культуры личности воспитанника.
 - ПК-13. Эффективно реализовывать развивающую деятельность в качестве педагога учреждения дошкольного образования.
 - ПК-16. Организовывать и проводить коррекционно-педагогическую деятельность с воспитанниками.
 - ПК-21. Оценивать учебные достижения детей дошкольного возраста, а также уровни их воспитанности и развития.
 - ПК-22. Осуществлять самообразование и самосовершенствование профессиональной деятельности;
- для специальностей:*
- 1-01 02 01 "Начальное образование"
 - 1-02 01 01 "История и обществоведческие дисциплины"
 - 1-02 01 02 "История и мировая художественная культура"
 - 1-02 01 03 "История и экскурсионно-краеведческая работа"
 - 1-02 03 01 "Белорусский язык и литература"
 - 1-02 03 02 "Русский язык и литература"
 - 1-02 03 03 "Белорусский язык и литература. Иностранный язык (с указанием языка)"
 - 1-03 01 03 "Изобразительное искусство и компьютерная графика"
 - 1-03 01 06 "Изобразительное искусство, черчение и народные художественные промыслы"
 - 1-03 01 07 "Музыкальное искусство, ритмика и хореография"
 - 1-03 01 08 "Музыкальное искусство и мировая художественная культура"
 - СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
 - ПК-7. Организовывать и проводить воспитательные мероприятия;
- для специальности*
- 1-02 03 04 "Русский язык и литература. Иностранный язык (с указанием языка)"
 - СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
 - СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
 - СЛК-6. Уметь работать в команде.
 - ПК-5. Организовывать и проводить учебные занятия различных видов;
- для специальностей:*
- 1-02 04 01 "Биология и химия"
 - 1-02 04 02 "Биология и география"
 - АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
 - АК-4. Уметь работать самостоятельно.

- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-8. Быть способным к реализации ценностно-ориентационной деятельности.
- ПК-5. Организовывать и проводить учебные занятия различных видов.
- ПК-8. Использовать оптимальные методы, формы, средства воспитания.
- ПК-11. Формировать базовые компоненты культуры личности воспитанника.
- ПК-13. Эффективно реализовывать развивающую деятельность в качестве учителя-предметника и классного руководителя.
- ПК-16. Организовывать и проводить коррекционно-педагогическую деятельность с воспитанниками.
- ПК-20. Формулировать диагностично образовательные и воспитательные цели.
- ПК-21. Оценивать учебные достижения учащихся, а также уровни их воспитанности и развития;

для специальностей:

- 1-02 05 01 "Математика и информатика"
- 1-03 03 01 "Логопедия"
- 1-03 03 06 "Сурдопедагогика"
- 1-03 03 07 "Тифлопедагогика"
- 1-03 03 08 "Олигофренопедагогика"
- 1-03 04 01 "Социальная педагогика"
- 1-03 04 03 "Практическая психология"
- 1-03 04 04 "Социальная и психолого-педагогическая помощь"
- 1-23 01 04 "Психология"
- 1-86 01 01 "Социальная работа (по направлениям)"

- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения;

для специальностей:

- 1-02 05 02 "Физика и информатика"
- 1-02 05 04 "Физика и техническое творчество"
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.

Общее количество часов и аудиторных часов

Количество часов для спортивного учебного отделения планируется с учетом спортивной квалификации студентов и видов спорта.

№ п/п	Спортивная квалификация	Наполняемость учебных групп (чел.)	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год (не более)
----------	----------------------------	--	--	--

1	Группы спортивного совершенствования (мс, кмс)	6–8	14–16	560
2	Учебно-тренировочные группы (кмс, 1 разряд)	8–10	12–14	480
3	Учебно-тренировочные группы (1–2 разряд)	10–12	10–12	360
4	Учебно-тренировочные группы (2–3 разряд)	12–15	6–8	240
5	Группы спортивной специализации	15	6	210
6	Игровые виды спорта	Двойной игровой состав	6–16	согласно спортивной квалификации

В программу можно вносить изменения, она предусматривает индивидуализацию работы в зависимости от количества часов, квалификации студентов-спортсменов (их разрядов).

Форма получения высшего образования

Учебная программа для спортивного учебного отделения разработана для студентов 1- 4 курсов очной формы обучения.

Работа со студентами этого отделения проводится в форме учебно-тренировочных занятий и учебной практики. Материал программы разделен по видам подготовки, которые включают в себя темы теоретического содержания (история, современное состояние вида спорта, правила и методика судейства и т.д.), и практические (овладение и совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических и психических качеств). Учебная практика предусматривает совершенствование навыков в организации и судействе соревнований по виду спорта

Для качественного усвоения программы необходима самостоятельная работа студентов, направленная, прежде всего, на изучение рекомендуемой литературы, ознакомление с периодическими специальными, научными и методическими изданиями.

Форма текущей аттестации по учебной дисциплине

Формой текущей аттестации студентов по учебной дисциплине является зачет, который проводится в конце каждого семестра, кроме выпускного курса. Контроль и оценка практической подготовленности осуществляется на основании тестовых заданий.

При освоении содержания образовательных программ высшего образования аттестация обучающихся в высших учебных заведениях осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012, № 53.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

БАСКЕТБОЛ

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История, состояние баскетбола на современном этапе.

История развития баскетбола, современное состояние и тенденции развития вида, достижения белорусских баскетболистов. Сборная Республики Беларусь на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Тема 2. Основные понятия и термины теории и методики спортивных игр.

Позиционное нападение. Быстрый прорыв. Заслоны. Личная и зонная защита. Личный и зонный прессинг.

Тема 3. Правила и методика судейства, организация соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Изменения правил игры. Организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Системы розыгрыша. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Определение победителя.

Тема 4. Организация и проведение тренировочных занятий.

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса; техника безопасности и профилактика травматизма; контроль подготовленности, тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности; знание подвижных и спортивных игр с элементами баскетбола.

2. Техническая подготовка

2.1. Техника нападения.

Техника передвижений:

Стойки баскетболиста.

Бег скрестным шагом, с изменением направления бега, бег по “восьмерке”, по кругу, бег спиной вперед скрестным шагом, бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по “восьмерке”, с изменением скорости движения.

Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком к направлению движения).

Вращение прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно.

Прыжки толчком одной и обеими ногами с приземлением на одну и обе ноги.

Различные кувырки с последующим принятием основной стойки.

Техника владения мячом.

Держание мяча обеими руками.

Ведение мяча (низкое, высокое (перед собой, сбоку) при движении по прямой), сочетание различных способов ведения мяча (перед собой, сбоку, вперед-назад, по дуге).

Ловля мяча одной рукой и двумя руками (вверх летящего, в сторону летящего, катящегося мяча).

Передача мяча одной и двумя руками (от груди, сверху, сбоку, с отскоком от пола, из-за спины).

Броски (в движении, с места и в прыжке).

Обманные движения, перехват мяча, подстраховка.

2.2 Техника защиты

Техника передвижений:

Стойки баскетболиста.

Бег скрестным шагом, с изменением направления бега, бег по “восьмерке”, по кругу, бег спиной вперед скрестным шагом, бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по “восьмерке”, с изменением скорости движения.

Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком к направлению движения).

Вращение прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно.

Прыжки толчком одной и обеими ногами с приземлением на одну и обе ноги.

Различные кувырки с последующим принятием основной стойки.

Техника противодействия и овладения мячом:

Выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.

3. Тактическая подготовка

3.1 Тактика нападения

3.1.1 Индивидуальные действия:

Действия игрока без мяча: выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча. Действия игрока с мячом: розыгрыш мяча (ловля, передачи, ведение), атака корзины (броски, добивания мяча).

3.1.2 Групповые действия:

Взаимодействие двух игроков: «передай мяч и выходи», заслоны, наведение, пересечение, «двойки». Взаимодействие трёх игроков: «треугольник», «тройки», «малая восьмёрка», «скрестный выход», сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Тактические действия в игровых упражнениях: 1х1, 2х2, 2х3, 1х2, 2х3.

3.1.3 Командные действия:

Стремительное нападение: быстрый прорыв (организация и завершение быстрого прорыва), раннее нападение. Позиционное нападение: нападение через центрального, нападение без центрального. Специальное нападение: против зонной системы защиты, против личного и зонного прессинга, при

вбрасываниях мяча и спорном, в концовках периода. Проведение двухсторонних и подвижных игр с определённым тактическим заданием.

3.2. Тактика защиты

3.2.1 Индивидуальные действия:

Действия против игрока без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча, противодействие взятию отскока. Действия против игрока с мячом: противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.

3.2.2 Групповые действия:

Взаимодействие двух игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, против численного большинства нападающих. Взаимодействие трёх игроков: против «треугольника», против «тройки», против «малой восьмёрки», против «скрестного выхода», против «сдвоенного заслона», против наведения на двух игроков, «треугольник отскока», против численного большинства нападающих.

3.2.3 Командные действия:

Концентрированная защита: система личной защиты, система зонной защиты, система смешанной защиты. Рассредоточенная защита: система личного прессинга, система зонного прессинга, система смешанной защиты.

4. Физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка

Общефизическая подготовка: упражнения на развитие общей выносливости; общеразвивающие, силовые, а также упражнения для повышения подвижности в суставах. Плавание, лыжи, спортивные и подвижные игры и др.

Упражнения для укрепления мышц, и костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах; упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения для ног.

Упражнения для направленного воспитания физических качеств:

упражнения для воспитания координационных способностей (общеразвивающие упражнения из необычных исходных положений, акробатические упражнения, упражнения в равновесии, игры и игровые упражнения с элементами акробатики);

упражнения для воспитания быстроты (старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров, общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе, игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий, ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций);

упражнения для воспитания силы (элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приёмов, упражнения с набивными мячами, лазания с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору, преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических

режимах, упражнения с эспандером, метания мячей, упражнения на тренажёрах);

упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту, в длину с места и разбега, многоскоки, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору, подвижные игры с использованием отягощений, спортивные игры с применением силовых приёмов, общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе);

упражнения для воспитания общей выносливости (чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 м, кроссы, спортивные игры с большой продолжительностью игры и на площадках увеличенных размеров, использование других видов спорта);

упражнения для воспитания гибкости (маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны, вращения туловища, шпагат, полу шпагат, упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре).

4.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости.

Специальная физическая подготовка включает:

упражнения для развития специальной прыгучести (разнообразные прыжки вверх и в длину с места и короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, различные упражнения с отягощениями);

быстроты (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок, чередование упражнений в затруднённых и обычных условиях, варьирование отягощений, бег за лидером, бег с разгона, введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственные условия его выполнения);

игровой ловкости (специализированные упражнения с характерными для баскетболиста сочетаниями: быстрая реакция – стартовое ускорение – дистанционная скорость – одновременно с использованием технических действий с мячом и решением тактических задач).

4.3 Оздоровительные мероприятия

Оздоровительное плавание, сауна.

5. Психологическая подготовка

5.1. Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление нервно – психическим восстановлением спортсменов.

Формирование личностных свойств личности, к которым относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, способность к самосовершенствованию и самоконтролю, к лидерству.

Формирование мотивации занятий баскетболом.

Эффективность игровых действий в баскетболе тесно связаны с показателями сенсомоторного реагирования: реакция выбора, "чувство времени", "мышечное чувство", "чувство пространства".

Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

6. Игровая и соревновательная деятельность

6.1. Участие в соревнованиях городской студенческой баскетбольной лиги.

6.2. Участие в Республиканской универсиаде.

6.3. Спарринги, тренировочные турниры. Специально организованные и управляемые тренером двухсторонние учебные игры.

7. Врачебно – педагогический контроль

Первоначальный контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков баскетболистов.

Текущий контроль в виде тестовых заданий.

Итоговый контроль. Экспертная оценка знаний, умений и навыков баскетболистов.

Прохождение специализированного медицинского осмотра.

БОКС

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Характеристика бокса как вида спорта. История развития бокса. Школы бокса. Достижения белорусских боксёров на международной арене.

Зарождение бокса в Древней Греции и Риме. Дальнейшее развитие в Англии и других странах. Современные стили боксирования. Наивысшие достижения белорусских боксеров на Чемпионатах Мира и Европы, Олимпийских играх.

Тема 2. Основы спортивной тренировки. Средства и методы тренировки боксера.

Планирование спортивной тренировки (периоды, циклы, виды планирования, анализ тренировочной деятельности). Принципы построения тренировки боксеров.

Тема 3. Правила соревнований. Подготовка, организация и проведение соревнований.

Виды и характер соревнований. Участники соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Жеребьёвка и составление пар. Права и обязанности боксёра. Взвешивание. Продолжительность боя. Присуждение

очков. Определение победителей. Определение личных и командных мест. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований.

2. Техническая и тактическая подготовка

2.1. Основные положения и передвижения.

Стойки левосторонняя, правосторонняя и фронтальная. Стойки (высокая и низкая). Передвижения приставными шагами, «челнок». Смена направления движения.

2.2. Техника ударов.

Техника ударов прямых, снизу и с боку. Техника удара в голову и туловище. Техника одиночных, двойных, повторных ударов.

2.3. Техника защиты.

Уклон, нырок, подставка, накладка, отбив, клинч, перемещения. Сочетание защитных действий от двух ударных серий (шаг назад, уклон; шаг назад, нырок; шаг назад, подставка).

2.4. Совершенствование технико-тактического мастерства.

Совершенствование основных положений и передвижений. Совершенствование ведения боя на ближней, средней, дальней дистанциях. Совершенствование одиночных, двойных, повторных и встречных ударов в голову, туловище и защита от них.

Совершенствование атак повторными ударами и защитных действий.

Совершенствование контратак одиночными и двойными ударами.

Совершенствование технико-тактических задач:

- 1) удержание соперника на дальней дистанции;
- 2) умение входить в ближнюю и среднюю дистанции.

Совершенствование в нанесении акцентированного удара.

Совершенствование умения менять тактические установки в процессе боя и навязывать сопернику свою тактику.

Средства: отработка приемов защиты и атаки перед зеркалом, на снарядах, в парах с партнером без перчаток и в перчатках, индивидуальная работа с тренером «на лапах»; условные и вольные бои.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка.

Направленность: развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, функциональных возможностей организма.

Средства: ОРУ, упражнения с предметами, упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, баскетбол, гандбол, футбол, гребля).

3.2. Специальная физическая подготовка.

Направленность: совершенствование развития специальной силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, функциональных возможностей организма.

Средства: специальные упражнения для развития скоростно-силовых характеристик ударов. Специально-подготовительные, имитационные упражнения. Специальные упражнения в парах, на снарядах.

4. Соревновательная практика

4.1. Учебно-тренировочный сбор при подготовке к Республиканской универсиаде.

Индивидуальная работа на снарядах, перед зеркалом, в парах, с тренером «на лапах».

4.2. Участие в соревнованиях:

Чемпионате г. Минска;

Республиканской универсиаде;

Турнирах и матчевых встречах с боксёрами ВУЗов г. Минска.

4.3. Участие в судействе соревнований

Судейство соревнований: «открытый ринг», матчевые встречи. Приобретение навыков работы на судейской аппаратуре (при использовании электронной системы судейства).

ВОЛЕЙБОЛ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История возникновения волейбола.

Родина и создатели волейбола; первые официальные соревнования; первое упоминание на олимпийских играх;

Состояние на современном этапе: руководящий орган мирового волейбола; количество федераций в мире; значимые мировые соревнования; развитие волейбола в РБ.

Тема 2. Организация и проведение соревнований по волейболу.

Размеры игрового поля; высота сетки; размер мяча; состав команды; составление положений и заявок для соревнований; система розыгрыша.

Тема 3. Официальные правила волейбола.

Состав и обязанности судейской бригады; официальные сигналы и жесты судей; шкала санкций; обычные перерывы в игре (замены, тайм-ауты).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Периодические медицинские обследования (первичные, повторные, дополнительные). Оценка собственного физического состояния.

Раздел 2. Техническая подготовка

2.1. Стойки и перемещения. Падения и выпады при игре в защите.

Основная стойка; низкая стойка; перемещение приставными шагами влево, вправо, вперёд, назад; сочетание стоек и перемещений;

Примерные упражнения для обучения.

1. Принять положение стойки с выставленной вперед левой ногой. Выполнить в стойке выпад влево, вправо, шаг вперед, назад. Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнить действия с мячом.

2. В стойке выполнять перемещения бегом в одну, другую сторону, вперед, назад на расстояние 3-5 м. Имитировать передачу мяча после остановки.

3. В стойке выполнить перемещение скачками и выпадами. Имитировать передачу мяча после остановки.

4. Шагом вперед принять низкую стойку и совершить падение назад перекатом на спину.

5. Из низкой стойки падение назад перекатом на спину.

6. Из основной стойки выпад в сторону и падение перекатом на спину.

2.2. Техника передачи двумя руками сверху, снизу, в движении.

Верхняя передача. Существуют 4 исходных положения игрока перед выполнением верхней передачи. Наиболее удобны и точны верхние передачи из высокого положения, когда расставленные на ширину ноги слегка согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки вынесены вперед - вверх и согнуты в локтях; локти разведены и находятся на уровне плеч. Кисти рук ладонной поверхностью обращены навстречу приближающемуся мячу. Разведенные пальцы встречают мяч и соприкасаются с ним в основном первыми и вторыми фалангами.

Примерные упражнения для обучения.

1. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками на уровне лица. Руки перед ловлей принимают форму мяча.

2. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками и одновременно начать разгибание ног, затем рук, имитируя передачу.

3. В парах первый студент набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и, имитирует передачу, последовательно разгибая ноги и руки.

4. Стоя у стены, студенты выполняют одну верхнюю передачу в стену собственного набрасывания, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается.

5. В парах студенты направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу.

6. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Студенты перемещаются под мяч.

7. В парах выполнить верхние передачи мяча, направляя их в стороны от студента. Перемещаться к мячу приставными шагами, выполнять выпады.

8. Передачи мяча над собой, не выходя из круга радиусом 2 м. Высота передачи 2-3 м. Сопровождать передачу кистями рук.

9.Передачи в парах, двигаясь приставными шагами по длине спортивного зала. **Нижняя передача.** Для приема мяча нижней передачей двумя руками надо принять положение выпада (выставив вперед или в сторону одну ногу, согнутую в колене и тазобедренном суставе), соединить кисти рук и подставить предплечье под летящий мяч.

Примерные упражнения для обучения.

1.Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.

2.В парах первый номер набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей.

3.В парах первый номер набрасывает мяч перед вторым и в стороны от него, а тот перемещается к мячу и возвращает его нижней передачей.

4.В парах первый номер выполняет нижнюю передачу на расстояние 3-4 м., второй возвращает мяч нижней передачей.

5.В парах первый номер выполняет верхнюю передачу, второй возвращает мяч нижней передачей, направляя ее вверх и вперед. Активно разгибать ноги и сопровождать мяч предплечьями, выпрямляя руки в локтях.

6.Сочетание верхней и нижней передачи. Студент посылает мяч в стену верхней передачей, принимает мяч и посылает вверх над собой нижней передачей, постепенно увеличивая количество передач.

2.3. Техника подачи. Техника приёма мяча после подачи.

Верхняя подача. Стать лицом к сетке, левую ногу выставить вперед, правую руку подготовить к замаху; левой рукой, держа мяч на уровне груди, поднять его до уровня головы и подбросить. Одновременно с этим согнутую в локте правую руку занести за голову, туловище немного отвести назад, центр тяжести перенести на правую ногу. При ударе правую руку резко разгибают, туловище подают вперед, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу. Кисть ударяющей руки накладывают на мяч несколько сверху.

Примерные упражнения для обучения.

1.Имитация подбрасывания мяча и ударного движения в верхней прямой подаче из положения, когда бьющая рука находится наверху в положении замаха.

2.Имитация составных частей подачи: из стойки волейболиста на счет «раз» перевести руку над плечом в положение замаха, на счет «два» подбросить мяч, на «три» - выполнить ударное движение.

3.Подача в направлении партнера, соблюдая последовательность: замах, подбрасывание, ударное движение.

4.Подача через сетку в сторону соперника.

5.Подача через сетку в заданную зону площадки.

Приём мяча после подачи. Ноги должны находиться в удобной широкой стойке в согнутом положении и быть параллельны друг другу, корпус прямой, кисти в «замке», руки прямые, вытянуты и опущены вниз. Прием идет на предплечья.

Примерные упражнения для обучения приему мяча снизу.

1. В парах и тройках принимающий игрок отрабатывает прием сильных ударов или бросков на своей стороне площадки.

2. То же – через сетку.

3. То же – в определенной игровой зоне.

4. Для выработки низкой стойки удары надо делать вниз. Правильной низкой стойки можно добиться путем быстрого опускания на одно колено, сохраняя при этом прямое положение корпуса. Возможная ошибка: прием идет на почти прямых ногах за счет сгибания спины и опускания предплечий.

5. Перемещение в низкой стойке без движения рук в стороны. Качество передач всегда выше, если руки делают движение снизу вверх перед корпусом. Для этого надо вначале сделать 2–3 шага в сторону, а затем принять мяч.

6. Упражнение с несколькими мячами. Принимающий совершенствует сразу 2–3 варианта приема мяча снизу: после сильной подачи, укороченных бросков, бросков в корпус.

2.4. Техника нападающего удара. Техника блокирования.

Нападающий удар. Техника этого приема игры состоит из сочетания ряда последовательных движений: вначале студент разбегается, затем, оттолкнувшись у сетки вверх, в прыжке выполняет нападающий удар. В момент удара по мячу рука обычно напряжена, пальцы прижаты друг к другу, кисть ударяет по мячу несколько сверху, соприкасаясь с ним всей поверхностью ладони.

Примерные упражнения для обучения.

1. Имитация нападающего удара в зонах 4, 3, 2, следя за согласованностью движений всех частей тела, местом толчка и приземления.

2. Прыжок вверх толчком обеих ног с разбега (1-3 шага). Выполняя упражнение, следует обращать внимание на постановку ног, темп и ритм разбега, движение рук.

3. Волейболисты располагаются парами лицом друг к другу, на расстоянии 8-9 метров. Студент подбрасывает мяч немного впереди себя и совершает удар о пол. Партнер ловит мяч и совершает то же самое. Необходимо добиваться, чтобы перед ударом вверх волейболисты поднимали обе руки, удар по мячу выполняли перед собой прямой рукой на максимально возможной высоте.

4. Студент 1 с мячом располагается на расстоянии 2-3 метров от студента 2. Студент 1 подбрасывает мяч вверх. Студент 2 разбегается, прыгает и совершает нападающий удар. Разбег для нападающего удара должен быть равен 2-3 шагам. Студент 1 подбрасывающий мяч, должен находиться со стороны сильнейшей руки студента 2. Вначале упражнение выполняется без сетки, затем через низко натянутую и сетку нормальной высоты.

5. Нападающий удар по подвешенному мячу. Создаются упрощенные условия для совмещения отдельных частей нападающего удара в единое целое: разбег, прыжок, ударное движение и приземление.

Блокирование. Блокированием в волейболе принято называть преграждения пути полета мяча, посланного нападающим ударом с помощью

подпрыгивания и выставления рук над сеткой. Самым важным в технике блокирования является своевременное и точное расположение рук напротив мяча, пробитого нападающим ударом. Для правильного выполнения этого элемента техники необходимо соблюдать ряд условий (нужно, например, при постановке блока делать прыжок на расстоянии полуметра от сетки и выставлять кисти вперед - вверх).

Примерные упражнения для обучения.

1. Имитация блокирования после перемещения вдоль сетки влево и вправо. Блокирование можно выполнять многократно после перемещения в один, два шага.

2. Имитация блокирования с места у сетки (сетка низкой либо нормальной высоты).

3. Волейболисты парами рассредоточиваются по обеим сторонам сетки. Студент 1 стоит под сеткой, студент 2 находится на трехметровой линии противоположной части площадки. Студент 2 разбегается и имитирует нападающий удар в различных направлениях, студент 1 выполняет блокирование, стараясь закрыть зону, в которую направлен мяч. Через определенное количество повторений игроки меняются ролями.

4. Построение такое же, но студент 1 находится на подставке. Студент 2 выполняет нападающий удар с собственного набрасывания. Расположение игрока 1 на подставке дает ему возможность в упрощенных условиях сосредоточить внимание только на правильной постановке рук над сеткой и действиях нападающего студента.

5. То же, что и третье упражнение, но с мячом.

6. Студенты с мячами располагаются в колонну по одному в зоне 4. Передающий волейболист находится в зоне 3, блокирующий – в зоне 2. Так же располагаются студенты на противоположной стороне площадки. Студент зоны 4 передает мяч студенту зоны 3, который совершает передачу на удар. Студент зоны 2 противоположной площадки, блокирует нападающий удар студента зоны 4.

Раздел 3. Тактическая подготовка

3.1. Индивидуальные действия в нападении: выполнение нападающего удара по различным зонам; обводящий удар.

Примерные упражнения усовершенствования нападающего удара.

1. Нападающий удар из зон 4,3,2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач (параметры передач нападающему игроку неизвестны).

2. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен – обманный удар; нет блока – силовой удар).

3. Чередование направления нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия защитника (удар в свободную зону от защитника).

4. То же, но два защитника, один из которых «слабый», – удар в него (защитники меняются зонами или не меняются, страхуют или нет).

5. То же, что в п. 2, 3, 4, но нападающий удар из зоны 2.

6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий одного блокирующего и одного защитника (есть блок и страховка – удар по ходу; есть блок, но нет страховки – обманный удар и т.д.).

7. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий двух блокирующих (два блока – обман; один блок – удар в свободную от блока зону и т.д.).

8. Нападающий удар через низкорослого блокирующего (и. п. блокирующих – в зонах 3 и 2, а нападающего – в зоне 4). Блокирующие игроки меняются зонами или не меняются.

9. Нападающие удары с «неудобных» передач (параметров передач нападающий игрок не знает).

10. Нападающие удары из зоны 2 с передачи игрока из зон 3,4 с одиночным, групповым блоком, с одним, двумя защитниками.

Примерные упражнения усовершенствования подачи.

1. Подача на точность в 3-метровые коридоры (площадка маркируется), по зонам площадки.

2. Подача на выходящего игрока для второй передачи (выход игрока с задней линии моделируется).

3. Подача между игроками (расположение игроков на площадке моделируется).

4. Подача на игрока, слабо владеющего приемом, вышедшего на замену, допустившего ошибку при приеме подачи (перечисленные положения моделировать в учебной игре).

5. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.

6. Поддачи с расстояния 4-6 м от лицевой линии.

7. Чередование подач на силу и точность в различные зоны площадки.

8. Подача в расстановке команды (искусственно создавать «уязвимые» места в расстановке).

3.2. Командные действия в нападении:

Взаимодействия в групповой тактике нападения могут быть следующими:

– вариант I – между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара), и связующим игроком передней линии;

– вариант II – между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара), и связующим игроком, выходящим с задней линии;

– вариант III – между связующим игроком и нападающими игроками 1-го и 2-го темпа и наоборот;

– вариант IV – нападающих игроков между собой в своих зонах и зоне партнера.

Примерные упражнения для совершенствования.

Варианты I – II:

а) прием мяча, переброшенного через сетку на связующего игрока в зону 3 (2, 4);

б) то же, но в момент полета мяча к принимающему игроку связующий меняет месторасположение;

в) то же, но после приема подачи;

г) то же, что в п. А, Б, В, но прием мяча на связующего игрока, выходящего с задней линии из зоны 1 (6, 5);

Варианты III-IV:

д) то же, что в п. А, Б, В, Г, но передача одному из 2-3-х нападающих игроков без блока или с блоком.

3.3. Индивидуальные тактические действия в защите: приём мяча; выполнение блокирования.

Примерные упражнения для совершенствования.

1. Упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением направления (по сигналу).

2. Прием мяча, переброшенного через сетку (игрок подбрасывает мяч над собой у сетки и в определенный момент бросает его через сетку, а защитник должен среагировать на переброшенный мяч – принять его).

3. Во время передвижения определенным способом – имитация приема мяча (по сигналу).

4. Два-три мяча подвешены на разной высоте – для приема снизу, сверху, в падении. По сигналу игрок выполняет те или иные приемы.

5. Нападающие игроки с мячами передвигаются у сетки, выполняя остановки, и в прыжке подбрасывают мяч над собой. Блокирующие должны своевременно занять исходное положение, прыгнуть вверх и накрыть мяч.

6. Нападающие игроки имитируют атакующий удар – блокирующие должны закрыть блоком определенное направление.

7. Прием мяча от нападающего удара в разных направлениях (в парах).

8. Прием мяча от нападающего удара в зону защитника (удары с собственного подбрасывания).

9. То же, но нападающие удары со второй передачи.

10. То же, но передачи для удара различные по высоте, скорости, удаленности от сетки.

11. Блокирование нападающих ударов с собственного подбрасывания в определенном направлении.

12. То же, но направление ударов меняется.

13. То же, но с разных по характеру передач.

14. Блокирование нападающих ударов в двух зонах.

15. Прием подач, выполненных различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча в разные зоны.

16. Прием подач на связующего игрока.

3.4. Командные тактические действия в защите: взаимодействие игроков при приёме мяча; выполнение «двойного» и «тройного» блока.

– это последовательные взаимодействия игроков передней линии (блокирующих и не участвующих в блоке), игроков задней линии (при приеме подач, нападающих ударов и страховке), игроков между линиями (блокирующих со страхующими, защитниками).

Примерные упражнения для освоения и совершенствования.

1. Три игрока в зонах 1, 6, 5 – прием подач одним из игроков, двое других страхуют его.
2. То же, но страховка слабо принимающего игрока.
3. То же, но один из игроков (например, в зоне 5) полностью выключается из приема подачи.
4. Прием подач на связующего игрока, который располагается у сетки в разных зонах, а также выходит с задней линии из зон 1, 6, 5.
5. Игроки в зонах 1, 6, 5. От сетки удар в зону 6 – прием мяча. Игроки зон 5 и 1 страхуют принимающего мяч игрока.
6. То же, но нападающие удары с собственного набрасывания.
7. То же, но нападающие удары со вторых передач.
8. То же, но три нападающих игрока в зонах 4, 3, 2 чередуют нападающие удары с обманами.
9. Два игрока в зонах 2 и 3 блокируют бросок набивного мяча из зоны 4 в зону 4 (мимо блока), где свободный от блока игрок ловит мяч.
10. У сетки три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие выполняют бросок набивного мяча поочередно из зон 4 или 2, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Свободный от блока игрок ловит мячи.
11. Три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие с собственного набрасывания выполняют удар в одной из зон, которую закрывают блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Игрок, не участвующий в блоке, выполняет страховку или оттягивается в свободную зону в линии нападения и принимает нападающий удар.
12. То же, но нападающий удар с передач связующего игрока.
13. То же, но добавляется защитник в зоне 6, который страхует блок (варианты: страховка игроком зоны 5 или 1).
14. То же, но после одного группового защитного действия (блок, страховка, защита) следует следующее, после перебрасывания мяча со стороны защищающейся группы для очередной атаки.
15. То же, но два-три игрока нападения разыгрывают комбинации.

Раздел 4. Физическая подготовка

4.1.Общefизическая подготовка. Развитие физических качеств и способностей. Повышение функциональных возможностей организма (гимнастические упражнения; легкоатлетические упражнения; акробатические упражнения; упражнения для развития скоростно-силовых качеств).

Примерные упражнения

1. В различных исходных положениях (на месте и в движении) круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжимание пальцев в кулак.

2. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх, вниз, вперед, назад, круговые движения плечами.

3. Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад; то же, но поднимаясь на носки, приседая.

4. Из различных исходных положений (на месте и в движении, в приседе) быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад.

5. Из различных исходных положений (на месте и в движении) одновременные, попеременные и последовательные круги прямыми руками в различных плоскостях.

6. Во время перемещения различными способами (ходьба, бег — лицом и спиной вперед, приставными шагами, прыжки на одной и обеих ногах) выполнение движений руками (смена положений рук: вперед, вверх, в стороны, круги руками внутрь, наружу, вправо, влево).

7. То же, но способ перемещения постоянный, по сигналу изменяется характер движения руками (по заданию). То же, но характер движения руками постоянный, изменяется способ перемещения. То же, но изменяются способ перемещения и движения руками в различных сочетаниях (по заданию).

8. Условия в упражнениях 1 и 2 усложняются еще больше, если по сигналу тренера изменить направление перемещения на обратное.

4. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх.

4.2. Специальная физическая подготовка. Развитие и совершенствование специальных физических качеств и двигательных навыков (упражнения для развития специальной прыгучести и прыжковой выносливости, акробатической ловкости и координации).

Примерные упражнения

1. Стоя на гимнастической стенке лицом к ней, держась за рейку на уровне пояса, глубокое приседание на одной ноге, другую опуская вниз, и быстрое возвращение в исходное положение. То же на другой ноге. То же с отягощением (пояс, куртка).

2. Прыжки из глубокого приседа, касаясь подвешенного предмета, установленной планки (высота индивидуально для каждого обучающегося): со взмахом рук, с отягощением на теле, с волейбольным мячом в руках и выполнением нападающего удара в прыжке (в сетку-ловушку, через волейбольную сетку).

3. Прыжок «в глубину» — с гимнастической стенки (высота постепенно увеличивается с 50 до 200 см) на мягкую опору. Спрыгивание с высоты 30 —

80 см с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук. То же с волейбольным мячом — нападающий удар (как в упражнении 2).

4. Прыжки по лестнице вверх на одной и двух ногах, на двух ногах из глубокого приседа.

5. Бег по лестнице вверх.

6. Прыжки (10—12) через препятствия (высота 60 — 70 см) из глубокого приседа.

7. Прыжки с места вверх из полуприседа с отягощением. Коснуться головой подвешенного предмета на индивидуально максимальной высоте.

8. Приседание с отягощением на плечах. Присед глубокий.

Раздел 5. Психологическая подготовка

Воспитание способности к саморегуляции эмоциональных состояний. Состояние боевой готовности. Управление предстартовыми реакциями.

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочные и календарные игры. Республиканская универсиада, чемпионат города, района, товарищеские встречи, турниры.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История настольного тенниса

Его состояние на современном этапе. Характеристика настольного тенниса как вида спорта. Настольный теннис как средство физического воспитания и оздоровления.

Тема 2. Правила соревнований и организация судейства.

Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Права и обязанности участников соревнований. Результаты и места.

Тема 3. Основы спортивной тренировки.

Основные принципы теории и методики спортивной тренировки. Построение тренировочного процесса и средства тренировки.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение самоконтроля при занятиях настольным теннисом. Перетренированность и утомление. Меры их предупреждения. Гигиена занятий.

Раздел 2. Техническая подготовка

2.1.Техника передвижений.

Основная стойка и позиция. Переступания, передний скрестный, задний скрестный, приставные шаги, выпады для ударов справа и слева. Передвижения при игре в паре.

2.2 Техника подачи.

Толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой» мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

2.3 Техника приема

Техника приема подачи «подставками», «накатом», «подрезкой».

2.4 Техника ударов.

Техника выполнения ударов толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, слева без вращения мяча, “ против “подставки” без вращения мяча, накат” слева против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, «накат” справа против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” с вращением мяча вверх, то же справа.

Раздел 3. Тактическая подготовка

1.Тактика одиночных встреч.

Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

2.Тактика парных встреч.

Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Раздел 4. Физическая подготовка

1.Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц туловища и ног. Упражнения с предметами. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические и легкоатлетические упражнения.

2.Специальная физическая подготовка.

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно и т.д.

Раздел 5. Психологическая подготовка

1. Регулирование эмоциональных состояний.

Предстартовая апатия. Предстартовая лихорадка. Состояние боевой готовности. Управление предстартовыми реакциями. Использование других видов подготовки для воздействия на эмоции. Регулирование уровня возбуждения нервной системы. Воспитание способности к саморегуляции эмоциональных состояний.

Раздел 6. Участие в соревнованиях

1. Участие в соревнованиях различного уровня.

Первенство района, чемпионат города (или городская лига), республиканская универсиада, турниры, товарищеские встречи и т.д.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Спортивное ориентирование – как вид спорта.

Характеристика ориентирования как вида спорта. Ориентирование в заданном направлении, по выбору и на маркированной трассе. Ориентирование спортивное как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания.

Тема 2. Условные знаки спортивных карт и легенды контрольных пунктов.

Условные знаки спортивных карт: рельеф, скалы и камни, гидрография, растительность, искусственные сооружения, обозначения дистанции. Назначение легенды.

Тема 3. Рельеф местности и его изображение на карте.

Условные знаки рельефа. Сечение рельефа. Формы рельефа. Набор высоты. Преодоление.

Тема 4. Правила соревнований.

Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Права и обязанности участников соревнований. Старт и финиш участников. Результаты и места.

Раздел 2. Техническая подготовка

2.1. Чтение и ориентирование карты.

Чтение карты по ходу движения. Приёмы ориентирования карты: по компасу, линиям местности, местным предметам и небесным светилам.

2.2. Способы определения точки стояния и расстояния по карте.

Отождествление карты с местностью. Визуальное определение по ближайшим ориентирам. Измерение длины пройденного расстояния. Измерения расстояния на карте линейкой компаса и на глаз.

2.3. Контроль пройденного расстояния.

Путём подсчёта пар шагов. По времени. Визуально.

2.4. Определение азимута движения по карте.

Работа с компасом при определении азимута. «Грубый» и «точный» азимут движения.

2.5. Способы движения.

По сопутствующим ориентирам, азимуту и комбинированный.

2.6. Поиск и техника взятия контрольного пункта.

Поиск контрольного пункта приёмами «квадрат» и «змейка». Выход по азимуту на контрольные пункты, расположенные на ориентирах незначительных размеров. Взятие контрольных пунктов.

Раздел 3. Тактическая подготовка

3.1. Сбор информации и действия перед стартом.

Ознакомление с информацией и стартовым протоколом и составление плана действий на дистанции. Проверка снаряжения. Физическая и техническая разминка.

3.2. Распределение сил в соревнованиях по ориентированию.

Прохождение первых отрезков дистанции со средней скоростью. Увеличение скорости на следующей части дистанции и внимательное прохождение её окончания.

3.3. Тактическое регулирование скорости на дистанции.

Эффективная и фактическая скорость. Критическая скорость. «Сбой» и «Срыв».

3.4. Тактические действия при контакте с соперником и при потере ориентировки.

Действия при общем старте и на дистанции при контакте с соперником. Частичная и полная потеря ориентировки. Восстановление места нахождения, используя хорошо заметные линейные или площадные ориентиры.

3.5. Выбор пути.

Выделение опорных ориентиров (тормозных, ограничивающих, рассеивающих и привязок). Определение наиболее целесообразного маршрута на местности на основе оценки условий ориентирования и степени влияния местности на скорость движения.

Раздел 4. Психологическая подготовка

4.1. Регулирование эмоциональных состояний.

Предстартовая апатия. Предстартовая лихорадка. Состояние боевой готовности. Управление предстартовыми реакциями. Использование других видов подготовки для воздействия на эмоции. Регулирование уровня возбуждения нервной системы специальными воздействиями. Воспитание способности к саморегуляции эмоциональных состояний.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с инвентарем (гимнастические палки, различные мячи, скакалки); индивидуальные упражнения, в парах и групповые.

Ходьба. Обычная ходьба с изменением длины, частоты шагов.

Бег. Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении.

Прыжки. Прыжки с места вверх, в длину толчком двух ног на заданное расстояние, через скакалку, с ноги на ногу, в длину согнув ноги с короткого разбега, выпрыгивания вверх.

Упражнения для укрепления и развития мышц шеи: наклоны, повороты и вращения головой.

Упражнения для укрепления и развития мышц брюшного пресса: подъем в положение сидя из и.п. лежа на спине, опускание ног из положения лежа на спине, согнутые ноги вверх; подъем ног из положения виса на гимнастической стенке; удержание мышц живота в напряженном состоянии, в различных и.п.

Упражнения для развития мышц груди: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, выполнение различных упражнений с эластичной резиной.

Упражнения для развития мышц спины: подтягивание на перекладине широким хватом за голову, поднимание ног из положения лежа на животе, удержание их в статическом положении; упражнение «лодочка».

Упражнения для развития мышц ног: поднимание на носки с отягощением и без, приседания, махи, выпады, подскоки, прыжки, многоскоки.

Упражнения для развития мышц рук: вращения, махи, рывки; подтягивание на низкой и высокой перекладине средним хватом; сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упор сзади; различные упражнения с резиновыми

эспандерами; различные упражнения с гантелями; метание теннисного мяча в цель.

Спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты (с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации).

5.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Раздел 6. Участие в соревнованиях и судейство

Участие в соревнованиях городского и республиканского уровней. Участие в первенстве университета. Участие в учебно-тренировочном сборе. Участие в Республиканской универсиаде по ориентированию. Судейство городских соревнований «Осенняя призма» и «Зеленый стадион».

ПАУЭРЛИФТИНГ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История развития пауэрлифтинга в РБ и мире.

История развития пауэрлифтинга. Новейшие достижения на чемпионатах Европы, Чемпионатах мира.

Тема 2. Принципы построения тренировок в пауэрлифтинге.

Основы спортивной тренировки в пауэрлифтинге. Основные принципы теории и методики спортивной тренировки.

Тема 3. Средства и методы тренировки в пауэрлифтинге.

Современные средства и методы тренировки в пауэрлифтинге. Терминология. Планирование спортивной тренировки (периоды, циклы, виды планирования), анализ тренировочной деятельности.

Тема 4. Правила по технике безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

Техника безопасности при выполнении упражнений в спортивном зале, упражнений на тренажерах, со спортивными снарядами и во время соревнований.

Тема 5. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Организация соревнований.

Правила соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований.

Тема 6. Гигиена, самоконтроль, режим и питание.

Гигиенические и санитарные требования в пауэрлифтинге. Самоконтроль за физическим и психологическим состоянием спортсмена во время тренировок и после занятий. Режим и питание спортсмена как средство для достижения высоких спортивных результатов в пауэрлифтинге.

Раздел 2. Физическая и техническая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Направленность: совершенствования развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, координации и функциональных возможностей спортсмена;

Средства: упражнения с предметами, ОРУ, упражнения с других видов спорта (футбол, гандбол, регби, гимнастика и легкая атлетика).

Основные упражнения:

1. Бег (короткие дистанции).
2. Прыжки (в длину, на козла, через препятствия с отягощением).
3. Ускорения.
4. Метание диска.
5. Броски гири.
6. Подтягивание и отжимание с отягощением.
7. Толкание ядра.
8. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
9. Отжимания на брусьях.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для приседаний:

Приседание соревновательное - со штангой на спине

1. Приседание со штангой на спине с остановкой.
2. Приседание со штангой на спине на скамейку.
3. Приседание со штангой на груди на скамейку.
4. Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание.
5. Медленно присесть и медленно встать.
6. Приседание со штангой на груди.
7. Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног.

8.Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

Жимовые упражнения:

1. Жим, лёжа - соревновательный (хват 70-81см).
2. Жим, лёжа, хват широкий (82- 90см).
3. Жим, лёжа, хват средний (50-60см).
4. Жим, лёжа, хват узкий (30-40см).
5. Жим, лёжа без "моста" (прогиба в пояснице).
6. Жим, лёжа в медленном темпе.
7. Жим, лёжа с паузой (3-5сек).
8. Жим, лёжа, хват обратный.
9. Жим, лёжа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием.
- 10.Жим, лёжа с цепями.

Тяговые упражнения:

Тяга становая - соревновательная (классическая)

1. Тяга, стоя на подставке, подставка высотой 8-10см.
- 2.Тяга до колен - исходное положение (в дальнейшем и. п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен.
- 3.Тяга до колен с остановкой - и. п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-3 секунды.
- 4.Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен ниже колен.
- 5.Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен на уровне коленей.
- 6.Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен выше колен.
- 7.Тяга с помоста, с двумя остановками (у коленей и выше коленей).
- 8.Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.
- 9.Тяга с помоста + тяга с виса.
10. Тяга с "ребра" - гриф расположен на плите.
- 11.Тяга до колен + тяга соревновательная.

Упражнения дополнительной нагрузки.

Упражнения для приседаний:

- 1.Приседание в "ножницах" со штангой на плечах.
- 2.Приседание в "ножницах" со штангой на груди.
- 3.Приседание в "ножницах", штанга располагается между ног в прямых руках.
- 4.Приседание со штангой на спине, и. п. ног - пятки вместе носки врозь.
- 5.Приседание со штангой на спине в уступающем режиме, с максимальным весом атлет медленно приседает, встаёт при помощи ассистентов.
6. Приседание, стоя на плинтах, отягощение (гиря, диски и др.) в руках – приседания.
- 7.Приседание со штангой на спине в силовой "раме" с мёртвой точки.
- 8.Приседания с цепями.
- 9.Полуприседы со штангой на спине.

10.Приседание в гак машине - штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседания под углом.

11.Жим ногами - и. п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лёжа.

12.Разгибание бедра, сидя в тренажёре.

13.Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре.

14.Прыжки вверх со шт. на пл. - и. п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх.

15.Прыжки в глубину - спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх.

16.Подъём на носки, стоя со штангой на плечах.

17.Подъём на носки, сидя со штангой на бёдрах.

Жимовые упражнения:

1.Жим штанги, лёжа на наклонной скамье вверх головой.

2.Жим штанги, лёжа на низко наклонной скамье вниз головой.

3. Жим, сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов.

4. Жим штанги от груди стоя, хват толчковый.

5. Жим, стоя из-за головы, широким хватом, и. п. штанга на плечах за головой

6.Жим, сидя от груди - и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди

7. Жим, сидя из-за головы - и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы.

8.Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя.

9.Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя.

10.Жим гантелей (гирь) одновременно, и. п. лёжа на скамье.

11. Французский жим.

Тяговые упражнения:

1.Тяга с прямых ног, хват рывковый (широкий до 80 см).

2.Тяга с цепями.

3.Тяга, сидя в тренажёре "гребля".

Упражнения для мышц спины:

1.Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.

2.Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах.

3.Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле).

4.Наклоны на "козле" с отягощением в прямых руках, наклоны с отягощением в прямых руках

5.Наклоны, стоя на плинтах, ноги на ширине плеч, отягощение (гиря, диски и др.) в прямых руках, наклоны вперёд.

Упражнения для мышц живота:

1.Пресс на "козле" - и. п. сидя на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой.

2.Пресс на наклонной доске вниз головой.

3. Освоение и совершенствование технического мастерства, классических и вспомогательных упражнений. Направлено на изучение техники классических упражнений рывка и толчка при помощи различных вспомогательных и подводящих упражнений.

4. Проведение контрольных тренировок имитирующих соревнования.

2.3. Освоение и совершенствование техники основных соревновательных упражнений (приседаний, жима лежа и становой тяги).

Раздел 3. Тактическая подготовка

1. Тактика подготовки в пауэрлифтинге как средство для улучшения спортивных результатов в подготовительный и предсоревновательный периоды.

2. Тактика разминки спортсмена во время соревнований с учетом физического потенциала, психологической устойчивости и сложившейся ситуации во время соревнований.

Раздел 4. Психологическая подготовка

1. Формирование личностных качеств спортсмена, к которым относятся: морально-нравственные, волевые качества; способность к самосовершенствованию, самоконтролю и мастерству. Проведение различных контрольных тестов, контрольных испытаний в соревновательных упражнениях и участие в соревнованиях.

2. Формирование мотивации для занятия пауэрлифтингом.

3. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта.

Раздел 5. Соревновательная и судейская практика

1. Участие в Республиканской Универсиаде.

2. Участие студентов БГПУ в соревнованиях городского и областного масштаба после первого года тренировок.

3. Учебно-тренировочные сборы направлены на подготовку и подведение спортсмена к оптимальной спортивной форме; определение оптимальной готовности к соревнованиям; определение психологической готовности.

4. Изучение обязанностей судьи, судьи-секретаря, судьи при участниках, ассистентов и жюри. Судейство соревнований городского и областного масштаба.

ПЛАВАНИЕ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История развития плавания как вида спорта.

Состояние вида спорта на современном этапе. Основные достижения белорусских пловцов. Ориентиры достижений сборной БГПУ на Республиканских Универсиадах.

Тема 2. Правила проведения соревнований по плаванию.

Организация соревнований. Виды соревнований. Судейство соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 3. Основы спортивной тренировки.

Принципы построения тренировочных занятий. Основы воспитания основных физических качеств пловца. Этапы тренировочного процесса.

Тема 4. Основы врачебного и педагогического контроля. Самоконтроль

Основы врачебного и педагогического контроля в процессе тренировок пловца. Этапный, перманентный, итоговый контроль. Основы самоконтроля в процессе тренировки.

Раздел 2. Техническая подготовка

2.1. Техника плавания способом кроль на груди.

Техника рациональных гребков руками: оптимизация вариантов входа руки в воду под различными углами атаки (от 30% до 45 %); определение оптимального угла сгибания в локтевом суставе (от 130% до 90%).

Техника движения ног (двухударные, четырёхударные, шестиударные движения внутри одного цикла).

Техника рационального дыхания: вдох и выдох на каждый цикл движения рук; вдох и выдох на три, четыре, пять, шесть гребков руками.

2.2. Техника плавания способом кроль на спине.

Техника рациональных гребков руками.

Техника движения ног (двухударные, четырёхударные, шестиударные движения внутри одного цикла).

Техника рационального дыхания. Техника рационального выхода после старта и поворотов.

Техника рационального входа в поворот.

2.3. Техника плавания брассом.

Подготовительная и рабочая фазы движений рук: различные варианты гребковых движений рук (силовой и темповой).

Техника движений ног: различные варианты техники движений ног в зависимости от индивидуальных показателей подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

Согласование движений рук, ног и дыхания. Вариативные компоненты техники выхода из поворота и прорыва, дельфинообразные движения ног и туловища в соответствии с дополнениями к действующим правилам соревнований по плаванию.

2.4. Техника плавания способом баттерфляй.

Техника движений рук: различные варианты входа рук в воду, захвата, подтягивания и отталкивания; различные варианты проноса рук над водой в зависимости от индивидуальных характеристик подвижности плечевых суставов.

Техника одновременных ударов ног (одноударный и двухударный дельфин).

Согласование движений рук, ног и дыхания: варианты осуществления вдоха и выдоха на каждый цикл движений рук; вариант выполнения вдоха и выдоха через цикл движений рук; вариант спринтерского преодоления дистанции на максимальной задержке дыхания.

2.5. Техника выполнения стартов с тумбы и из воды.

Техника выполнения поворотов в различных способах плавания. Техника выполнения поворотов в комплексном плавании.

Оптимизация техники выполнения стартов и поворотов в зависимости от избранных способов плавания и специализации по принципу «спринтер – стайер».

Раздел 3. Тактическая подготовка

3. 1. Тактика преодоления индивидуальных спринтерских дистанций

Тактика преодоления дистанций 50 метров, 100 метров различными способами плавания: определение оптимальных тактических подходов к преодолению соревновательной дистанции в зависимости от плавательной специализации и квалификации спортсмена.

Особенности тактической борьбы в зависимости от квалификации соперников, принимающих участие в конкретном заплыве.

Особенности тактической борьбы в зависимости от ранга соревнований, правил конкретных стартов и положения о соревнованиях.

3.2. Тактика преодоления индивидуальных стайерских дистанций.

Тактика преодоления дистанции 200 метров различными способами плавания: отличительные особенности тактической борьбы в различных способах плавания (вольный стиль, на спине, брасс) и в комплексном плавании.

Тактика преодоления дистанций 400 метров, 800 метров и 1500 метров вольным стилем: особенности тактических вариантов преодоления каждой дистанции в зависимости от ранга соревнований и квалификации спортсменов-соперников.

3.3. Тактика эстафетного плавания.

Тактика преодоления дистанций эстафетного плавания 4 по 50 метров и 4 по 100 метров вольным стилем и комбинированно: особенности тактической борьбы в эстафетном плавании (тактика «отрыва», тактика нарастания скорости от этапа к этапу; тактика использования «сильного звена»).

Раздел 4. Физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка на суше и в воде.

Развитие выносливости (общей и специальной). Развитие силовых качеств. Развитие гибкости и координационных способностей. Развитие быстроты одиночных и локомоторных движений. Общая физическая подготовка в воде. Развитие выносливости (общей и специальной). Развитие силовых качеств. Развитие гибкости и координационных способностей. Развитие быстроты одиночных и локомоторных движений.

Использование средств стандартной тренировки в интервальном и непрерывном режиме: кроссовая подготовка (3 x 500 метров со стандартными интервалами отдыха; 2 x 1500 метров с интервалом отдыха до восстановления исходных показателей пульсометрии; кроссовый бег на дистанции от 3000 до 5000 метров с нарастанием скорости к финишу).

Использование методов силовой подготовки с собственным весом тела, с преодолением сопротивления и веса тела партнёра. Использование средств спортивной гимнастики для развития подвижности позвоночного столба. Использование методов и средств игровых видов спорта для развития ловкости и координационных способностей.

Использование средств переменной тренировки в интервальном и непрерывном режиме в воде (8 x 25 метров; 8 x 50 метров; 16 x 25 метров; 16 x 50 метров; 4 x 100 метров; 4 x 200 метров; 2 x 400 метров и т.д.).

4.2. Специальная физическая подготовка на суше и в воде.

Развитие специальной выносливости. Развитие «взрывной» силы. Развитие подвижности в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Специальная физическая подготовка в воде. Развитие способности противостоять утомлению без снижения скорости прохождения дистанции. Развитие быстроты реакции на звук. Улучшение показателей анаэробной производительности.

Использование специальных тренажёров и устройств для развития силы мышц, задействованных в гребковых движениях различных способов плавания. Использование средств тяжёлой атлетики для увеличения показателей абсолютной силы. Применение «сплит-системы», системы «супер-сетов».

Определение уровня развития индивидуальных показателей в основных движениях пауэрлифтинга (жиме лёжа, приседе со штангой, становой тяге).

Использование специальных плавательных приспособлений и средств для улучшения координации движений, воспитания специальных силовых качеств и специальной выносливости: колобашки, ведра, лопатки, доски, ласты.

Применение средств для развития специальной выносливости: плавание интервальных отрезков длиной от 25 до 100 метров на задержке дыхания до максимально возможного индивидуального предела; ныряние с толчка на длину бассейна в режиме интервальной тренировки; плавание средних дистанций способом «спурта». Плавание в соревновательном режиме на дистанции от 25 до 100 метров.

Раздел 5. Психологическая подготовка

5.1. Способы регулирования различных предстартовых состояний. Предстартовая лихорадка. Предстартовая апатия. Боевая готовность.

Способы борьбы с предстартовой апатией. Способы борьбы с предстартовой лихорадкой. Методика достижения состояния оптимальной боевой готовности к достижению наивысшего личного результата.

5.2. Способы концентрации и релаксации. Основы ауто-гипно-идео-моторики.

Основы ауто-гипно-идео-моторики (по А.В.Алексееву). Методика достижения оптимального уровня концентрации на выполнение тренерской целевой установки. Способы релаксации и реабилитации после выполнения предельных нагрузок.

Раздел 6. Участие в соревнованиях

1. Участие в контрольных стартах: при отборе в основной состав сборной команды; при прохождении этапов подготовки (микро и мезо циклов).
2. Участие в факультетских соревнованиях: при отборе в основной состав сборной факультета; при участии в матчевых и товарищеских встречах.
3. Участие в университетских соревнованиях: при отборе в основной состав сборной для участия в круглогодичной спартакиада БГПУ.
4. Участие в районных соревнованиях: при отборе в состав сборной для участия в первенстве ВУЗов Московского района города Минска.
5. Участие в городских соревнованиях: чемпионате города Минска, кубке города Минска, первенстве ВУЗов города Минска.
6. Участие в составе сборной команды БГПУ по плаванию в Республиканской Универсиаде.

САМБО

1.Теоретическая подготовка

Тема 1. Краткий обзор развития спортивной борьбы

Тема 2. Основы методики обучения и тренировки по самбо

Тема 3. Личная гигиена борцов и требования к спортивной одежде и инвентарю

Тема 4. Профилактика травматизма

Тема 5. Правила, организация и проведение соревнований по самбо

2.Общая физическая подготовка

Физической подготовкой решаются задачи создания базы для освоения и успешного выполнения приемов. Она направлена на развитие основных физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости.

1. Упражнения для развития ловкости: упражнения с одновременными разнохарактерными движениями рук, ног, головы и туловища; акробатические упражнения; спортивные игры, подвижные игры и комбинированные эстафеты; упражнения на гимнастических снарядах; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; прыжки в воду; прыжки на батуте; упражнения с предметами; жонглирование гирями, набивными мячами; подъем и спуск с гор на лыжах; учебные и тренировочные схватки на использование различных ситуаций, складывающихся в процессе схватки.

2. Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, вращение рук в плечевых и локтевых суставах, вращение кистей; маховые движения ногами (стоя, сидя, лежа); сгибания и разгибания; выпады; полушпагаты; наклоны вперед, в сторону, мосты; упражнения на гимнастической скамейке, стенке; упражнения с партнером.

3. Упражнения для развития силы: упражнения для отдельных мышечных групп (рук, ног, туловища, шеи), выполняемые на месте и в движении без предметов и с различными предметами — набивными мячами, палками, булавами; на гимнастических снарядах — брусьях, кольцах, перекладине, гимнастической стенке, лазание по канату, лестнице; упражнения с гантелями, гирями, со штангой, с эспандером, с камнями; упражнения в прыжках с места в высоту, в длину; силовые акробатические упражнения; упражнения в преодолении сопротивления партнера; учебные и тренировочные схватки с более тяжелым партнером.

4. Упражнения для развития выносливости: бег; упражнения со скакалкой; упражнения в ходьбе и беге на длинные дистанции; ходьба на лыжах; бег по снегу, песку, траве, по воде; бег на коньках; плавание; гребля; спортивные игры; схватка с несколькими партнерами подряд.

5. Упражнения на расслабление: поднимание и опускание плеч со свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки в стороны или вверх свободное опускание и покачивание расслабленных рук; из положения полунаклона туловища в сторону встряхивание свободно опущенных рук; размахивание расслабленными руками с поворотом туловища по инерции; из основной стойки руки вверх расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись; произвольное расслабление мышц в положении лежа на спине; потряхивание произвольно расслабленных рук, ног, лежа на спине с помощью партнера; применение приемов массажа и самомассажа.

3.Тактическая подготовка

С помощью тактической подготовки решаются задачи рационального построения схватки или определения стратегии достижения победы в соревновании. Она строится на анализе слабых и сильных сторон подготовки спортсмена и его соперников. Является элементом интеллектуальной и

психологической подготовки, носит индивидуальный характер и приобретает важный характер по мере роста специально–технической и общефизической подготовки.

4.Практические занятия

4.1.Специально-техническая подготовка

Решает задачи обучения и совершенствования основных приемов и технических действий. Ниже перечисленные приемы должны быть освоены и доведены до автоматизма. Продолжительность освоения каждого приема определяется индивидуально.

4.2.Подготовительные упражнения

Стойка самбиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Захваты: основной, защитный, вспомогательный.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

Самостраховка: падение на левый бок, на правый бок, на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на четвереньках, стоя к партнеру лицом, спиной.

Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед — сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону — сбивание на одну ногу; нарушение равновесия назад — осаживание на пятки.

4.3.Броски

Выведение из равновесия рывком.

Задняя подножка.

Бросок рывком на пятку.

Бросок через бедро захватом пояса и рукава.

Передняя подножка.

Боковая подсечка.

Зацеп изнутри.

Бросок через голову с упором ноги в живот.

Бросок с захватом ног.

Задняя подножка с колена.

Передняя подножка с захватом ноги и руки.

Передняя подножка с колена.

Бросок с захватом руки под плечо.

Боковой переворот.

"Мельница".

Передняя подсечка с падением.

Зацеп снаружи садясь.
Боковая подсечка под обе ноги.
Задняя подсечка под пятку.
Боковая подножка.
Захватом за голень накрест.
Зацеп снаружи садясь;
Подхват;
Подсечка в колено;
Подхват сзади;
Бросок захватом за бедро изнутри;
Боковой подхват;
Подсед бедром;
Подбив под обе ноги ("ножницы");
Подхват с захватом ноги снаружи;
Задняя подножка под обе ноги;
Бросок захватом двух бедер;
Передний переворот;
Подсад голенью;
Бросок через грудь и ногу;
Отхват с захватом ноги снаружи;
Боковая подножка с упором руки и колена;
Задняя подножка с захватом двумя руками.
Бросок через спину, скрещивая захваченные руки.
Бросок через спину с захватом руки на плечо.
Бросок через бедро с захватом шеи.
Боковая подсечка от подсечки.
Задняя подножка на пятке.
Передняя подножка, скрещивая захваченные руки.
Подсед сзади.
Зацеп изнутри.
Зацеп изнутри на одноименную ногу.
Зацеп изнутри, скручивая противника в сторону опорной ноги.
Обвив с падением и без падения.
Выведение из равновесия толчком.
Бросок через бедро от броска через плечо.
Обвив от зацепа изнутри.
Задняя подножка с захватом ноги от зацепа изнутри.
Бросок через голову от передней подсечки.
Подсечка под пятку изнутри.
Бросок через спину с колена.
Передняя подсечка (рывком, тягой, заведением).
Зацеп изнутри одноименной ногой от зацепа изнутри.

4.4. Приемы борьбы лежа и болевые приемы

Удержание:

сбоку;
поперек;
со стороны головы;
со стороны плеча;
верхом.

Переворачивание:

с захватом одежды;
с захватом руки из-под плеча;
при помощи ног;
захватом бедра на плечо;
захватом двух рук.
сбоку с захватом руки и головы;
поперек с захватом бедра;
верхом с захватом руки;
со стороны с захватом пояса;
обратное удержание поперек;
обратное удержание со стороны головы.
рычагом;
накатом;
захватом двух рук;
ногами;
накатом с захватом одноименной ноги за голень;
через мост;
ногами кувырком вперед.
Болевые приемы:
перегибание локтя при помощи ноги сверху;
рычаг внутрь;
перегибание локтя при захвате руки ногами;
рычаг локтя зацепом ногой;
узел снизу против удержания со стороны ног и верхом.

Болевые приемы:

перегибание локтя через бедро от удержания сбоку;
узел поперек;
перегибание локтя с упором в плечо от удержания со стороны плеча;
перегибание локтя при захвате руки ногами и три способа прорыва оборонительных захватов.

4.5. Уходы от удержания

Уходы от удержания сбоку (сядась, отжимая голову ногой, перетаскивая через себя, выкручиваясь).

Уходы от удержания поперек (перебрасывание атакующего через себя захватом шеи через плечо и упором предплечья в живот, выкручиваясь).

Уход от удержания со стороны головы (вращение в сторону, захватом пояса; вращением в сторону, захватом рук).

Ответные удержания после уходов от различных удержаний.

Уходы от удержания со стороны плеча (рывком в сторону, выкручиваясь, отжимая голову руками).

Уходы от удержания верхом, подведение рук под ноги и сбрасывание с себя (через голову), отбрасывание в сторону, сковывая руки (через помост).

Уходы от удержания со стороны ног (поворот на живот, сталкивая противника руками в голову и ногами в бедра, рычаг локтя через предплечье).

4.6. Ответные приемы от различных удержаний.

перегибание локтя через предплечье захватом руки под плечо;

перегибание локтя через бедро (захватывая руку рукой, зажимая руку бедрами, от удержания со стороны головы);

перегибание локтя захватом предплечья под плечо (от удержания со стороны ног, снизу, от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище);

рычаг внутрь (захватывая руками, при помощи туловища сверху, при помощи предплечья сверху)

4.7. Положение самбиста при проведении приемов стоя и лежа.

стоя

нападающий в низкой стойке — атакуемый в высокой;

нападающий в средней стойке — атакуемый в высокой;

оба самбиста в высокой стойке;

нападающий в высокой стойке — атакуемый в средней;

нападающий в средней стойке — атакуемый в низкой;

нападающий в высокой стойке — атакуемый в низкой;

оба самбиста в средней стойке;

оба самбиста в низкой стойке.

лежа

нападающий сбоку — атакуемый на животе;

нападающий сбоку — атакуемый на четвереньках;

нападающий сбоку — атакуемый на спине;

нападающий со стороны головы — атакуемый на животе;

нападающий со стороны головы — атакуемый на спине;

нападающий со стороны ног — атакуемый на животе;

нападающий со стороны ног — атакуемый на четвереньках;

нападающий со стороны ног — атакуемый на спине;

нападающий верхом — атакуемый на животе;

нападающий верхом — атакуемый на четвереньках;

нападающий верхом — атакуемый на спине.
 Захваты, применяемые для проведения приемов стоя и лежа:
 рукава и одноименного отворота (проймы);
 рукава и разноименного отворота;
 двух отворотов;
 рукавов снизу;
 рукава и ноги;
 рукава и пояса спереди;
 рукава и пояса сзади;
 рукава и туловища;
 одноименного рукава и шеи;
 разноименного рукава и шеи;
 одноименного отворота и шеи;
 разноименного отворота и шеи;
 руки под плечо;
 рукава и обратного разноименного отворота;
 одной руки двумя — правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье;
 одной руки двумя — правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье.

5.Соревновательная практика

5.1.Учебно-тренировочный сбор при подготовке к Республиканской универсиаде.

Принять участие в Республиканской Универсиаде студентов;

5.2. Участие в соревнованиях:

Чемпионате г. Минска;

Турнирах и матчевых встречах.

5.3.Участие в судействе соревнований.

Судейство соревнований: матчевых встреч. Приобретение навыков работы на судейской аппаратуре (при использовании электронной системы судейства).

ТАИЛАНДСКИЙ БОКС

1.Теоретическая подготовка

Тема 1. История развития тайландского бокса как вида спорта.
 История развития тайландского бокса. Наивысшие достижения белорусских тай-боксеров на Чемпионатах Мира и Европы.

Тема 2. Основы спортивной тренировки. Основные принципы теории и методики спортивной тренировки.

Средства и методы тренировки в тайландском боксе. Планирование спортивной тренировки (периоды, циклы, виды планирования, анализ тренировочной и соревновательной деятельности).

Тема 3. Правила соревнований, их организация и проведение. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Весовые категории. Права и обязанности спортсменов. Медицинский контроль и допуск к соревнованиям.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

Направленность: развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, функциональных возможностей организма.

Средства: ОРУ, упражнения с предметами, упражнения из других видов спорта (бокс, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, баскетбол, гандбол, футбол, гребля).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Направленность: совершенствование развития специальной силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, функциональных возможностей организма.

Средства: специальные упражнения для развития скоростно-силовых характеристик ударов. Специально-подготовительные, имитационные упражнения. Специальные упражнения в парах, на снарядах.

3. Техничко-тактическая подготовка.

3.1. Основные положения и передвижения.

Стойки левосторонняя, правосторонняя и фронтальная. Стойки (высокая и низкая). Передвижения приставными шагами, «челнок». Смена направления движения.

3.2. Техника ударов

Техника ударов прямых, снизу и с боку. Техника удара в голову и туловище. Техника одиночных, двойных, повторных ударов.

Техника ударов ногами (фром-кик, мидл-кик, лов-кик). Сочетание ударов руками и ногами.

3.3. Техника защиты

Уклон, нырок, подставка, накладка, отбив, клинч, перемещения. Сочетание защитных действий от двух ударных серий (шаг назад, уклон; шаг назад, нырок; шаг назад, подставка).

Техника защиты от ударов ногами.

3.4. Совершенствование технико-тактического мастерства

Направленность: совершенствование основных положений и передвижений;

совершенствование ведения боя на ближней, средней, дальней дистанциях; совершенствование повторных, встречных атак, контратак; совершенствование в решении технико-тактических задач:

- 1) удержание соперника на дальней дистанции;
- 2) умение входить в ближнюю дистанцию;
- 3) совершенствование в нанесении акцентированного удара;
- 4) совершенствование в умении менять тактические установки в процессе боя и навязывать сопернику свою тактику;
- 5) совершенствование навыков работы в клинче (удары коленями, выведение из равновесия, скрутки).

Средства: отработка приемов защиты и атаки перед зеркальной стенкой, на снарядах, в парах с партнером без перчаток и в перчатках, индивидуальная работа с тренером «на лапах»; условные и вольные бои.

4. Соревновательная практика

4.1. Учебно-тренировочный сбор при подготовке к Республиканской универсиаде.

Индивидуальная работа на снарядах, перед зеркалом, в парах, с тренером «на лапах».

4.2. Участие в соревнованиях:

Чемпионате г. Минска;

Республиканской универсиаде;

Турнирах и матчевых встречах с боксёрами ВУЗов г. Минска.

4.3. Участие в судействе соревнований.

Судейство соревнований: «открытый ринг», матчевых встреч. Приобретение навыков работы на судейской аппаратуре (при использовании электронной системы судейства).

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История развития тяжелой атлетики в РБ и мире.

История развития тяжелой атлетики. Новейшие достижения на чемпионатах Европы, Чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Тема 2. Принципы построения тренировок т/атлета.

Основы спортивной тренировки тяжелоатлетов. Основные принципы теории и методики спортивной тренировки.

Тема 3. Средства и методы тренировки в тяжелой атлетике.

Современные средства и методы тренировки в тяжелой атлетике. Терминология. Планирование спортивной тренировки (периоды, циклы, виды планирования), анализ тренировочной деятельности.

Тема 4. Правила по технике безопасности при занятиях т/а.

Техника безопасности при выполнении упражнений в спортивном зале, упражнений на тренажерах, со спортивными снарядами и во время соревнований.

Тема 5. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Организация соревнований.

Правила соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований.

Тема 6. Гигиена и самоконтроль.

Гигиенические и санитарные требования тяжелоатлета. Самоконтроль за физическим и психологическим состоянием спортсмена во время тренировок и после занятий.

Раздел 2. Физическая и техническая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Направленность: совершенствования развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, координации и функциональных возможностей спортсмена;

Средства: упражнения с предметами, ОРУ, упражнения с других видов спорта (футбол, гандбол, регби и легкая атлетика).

Основные упражнения:

1. Бег.
2. Прыжки (в длину, на козла, через препятствия с отягощением).
3. Ускорения.
4. Метание диска.
5. Броски гири.
6. Подтягивание и отжимание с отягощением.
7. Толкание ядра.
8. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Основные упражнения:

1. Рывок классический.
2. Толчок классический.
3. Рывок в полу-присед.
4. Рывок с низкого старта.
5. Рывок с плинтов.
6. Рывок с вися.
7. Подъем штанги на грудь.
8. Подъем штанги на грудь в полу-присед.
9. Подъем штанги на грудь с низкого старта.
10. Подъем штанги на грудь с вися.
11. Толчок штанги от груди.
12. Полу-толчки от груди.
13. Тяга рывковая.
14. Тяга рывковая с низкого старта.
15. Тяга рывковая с плинтов.

16. Тяга рывковая с вися.
17. Тяга толчковая.
18. Тяга толчковая с низкого старта.
19. Тяга толчковая с плинтов.
20. Тяга толчковая с вися.
21. Приседания штанга на груди.
22. Приседания штанга на плечах.
23. Приседания штанга на плечах в различных режимах.
24. Полу-приседы на груди.
25. «Швунг» жимовой с груди.
26. «Швунг» толчковый с груди.
27. Тяга становая.

3. Освоение и совершенствование технического мастерства, классических и вспомогательных упражнений.

Основные упражнения:

1. Рывок классический.
2. Толчок классический.
3. Рывок в полу-присед.
4. Рывок с низкого старта.
5. Рывок с плинтов.
6. Рывок с вися.
7. Подъем штанги на грудь.
8. Подъем штанги на грудь в полу-присед.
9. Подъем штанги на грудь с низкого старта.
10. Подъем штанги на грудь с вися.
11. Толчок штанги от груди.
12. Полу-толчки от груди.
13. «Швунг» жимовой с груди.
14. «Швунг» толчковый с груди.

3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка как средство достижения максимальных результатов во время соревнований с учетом физического потенциала и психологической устойчивости спортсмена.

4. Психологическая подготовка

Предстартовое состояние спортсмена. Способы борьбы с факторами, которые влияют на психологическое состояние спортсмена.

5. Соревновательная и судейская практика

1. Участие в Республиканской Универсиаде.

2. Участие студентов БГПУ в соревнованиях городского и областного масштаба после первого года тренировок.

3. Учебно-тренировочные сборы направлены на подготовку и подведение спортсмена к оптимальной спортивной форме; определение оптимальной готовности к соревнованиям; определение психологической готовности.

4. Изучение обязанностей судьи, судьи-секретаря, судьи при участниках, ассистентов и жюри.

5. Судейство соревнований городского и областного масштаба.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Баскетбол

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лек ции	практи ческие занятия	
1	2	3	4	5
	1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)			
1.	Теоретическая подготовка			
1.1	История, состояние баскетбола на современном этапе		2	
1.2	Основные понятия и термины теории и методики спортивных игр.		2	
2	Техническая подготовка			
2.1	Техника нападения		36	
2.2	Техника защиты		26	
3	Тактическая подготовка			
3.1	Тактика нападения		40	
3.1.1	Индивидуальные действия		10	
3.1.2	Групповые действия		12	
3.1.3	Командные действия		18	
3.2	Тактика защиты		36	
3.2.1	Индивидуальные действия		10	
3.2.2	Групповые действия		12	

3.2.3	Командные действия		14	
4	Физическая подготовка			
4.1	Общая физическая подготовка		14	Контр. упражн
4.2	Специальная физическая подготовка		14	Контр. упражн
4.3	Оздоровительные мероприятия		16	
5	Психологическая подготовка			
5.1	Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление нервно – психическим восстановлением спортсменов		2	
6	Игровая и соревновательная деятельность			
6.1	Участие в соревнованиях городской студенческой баскетбольной лиги		16	
6.2	Участие в Республиканской универсиаде			
6.3	Участие в спартакиаде СНГ		42	
7	Врачебно – педагогический контроль		2	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		248	
	1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)			
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Правила и методика судейства, организация и проведение соревнований		4	
1.2	Проведение учебно-тренировочного процесса		2	
2	Техническая подготовка			
2.1	Техника нападения		34	
2.2	Техника защиты		24	
3	Тактическая подготовка			
3.1	Тактика нападения		40	

3.1.1	Индивидуальные действия		10	
3.1.2	Групповые действия		14	
3.1.3	Командные действия		16	
3.2	Тактика защиты		34	
3.2.1	Индивидуальные действия		8	
3.2.2	Групповые действия		10	
3.2.3	Командные действия		16	
4	Физическая подготовка			
4.1	Общая физическая подготовка		12	Контр. упражн.
4.2	Специальная физическая подготовка		14	Контр. упражн.
4.3	Оздоровительные мероприятия		16	
5	Психологическая подготовка			
5.1	Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление нервно – психическим восстановлением спортсменов		2	
6	Игровая и соревновательная деятельность			
6.1	Участие в соревнованиях городской студенческой баскетбольной лиги		18	
6.2	Участие в Республиканской универсиаде		30	
7	Врачебно – педагогический контроль		2	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР			232	
ИТОГО ЗА КУРС			480	

Баскетбол

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лек ции	практи ческие занятия	
1	2	3	4	5
	1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)			
1.	Теоретическая подготовка			
1.1	История, состояние баскетбола на современном этапе		2	
	Основные понятия и термины теории и методики спортивных игр.		2	
2	Техническая подготовка			
2.1	Техника нападения		18	
2.2	Техника защиты		12	
3	Тактическая подготовка			
3.1	Тактика нападения		22	
3.1.1	Индивидуальные действия		6	
3.1.2	Групповые действия		8	
3.1.3	Командные действия		8	
3.2	Тактика защиты		20	
3.2.1	Индивидуальные действия		6	
3.2.2	Групповые действия		6	
3.2.3	Командные действия		8	
4	Физическая подготовка			

4.1	Общая физическая подготовка		6	Контр. упражн
4.2	Специальная физическая подготовка		8	Контр. упражн
4.3	Оздоровительные мероприятия		6	
5	Психологическая подготовка			
5.1	Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление нервно – психическим восстановлением спортсменов		2	
6	Игровая и соревновательная деятельность			
6.1	Участие в соревнованиях городской студенческой баскетбольной лиги		20	
6.2	Участие в Республиканской универсиаде		6	
7	Врачебно – педагогический контроль		2	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		126	
1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)				
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Правила и методика судейства, организация и проведение соревнований		4	
1.2	Проведение учебно-тренировочного процесса		2	
2	Техническая подготовка			
2.1	Техника нападения		16	
2.2	Техника защиты		12	
3	Тактическая подготовка			
3.1	Тактика нападения		14	
3.1.1	Индивидуальные действия		6	
3.1.2	Групповые действия		4	
3.1.3	Командные действия		4	

3.2	Тактика защиты		14	
3.2.1	Индивидуальные действия		6	
3.2.2	Групповые действия		4	
3.2.3	Командные действия		4	
4	Физическая подготовка			
4.1	Общая физическая подготовка		6	Контр. упражн.
4.2	Специальная физическая подготовка		8	Контр. упражн.
4.3	Оздоровительные мероприятия		6	
5	Психологическая подготовка			
5.1	Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление нервно – психическим восстановлением спортсменов		2	
6	Игровая и соревновательная деятельность			
6.1	Участие в соревнованиях городской студенческой баскетбольной лиги		12	
6.2	Участие в Республиканской универсиаде		18	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР			114	
ИТОГО ЗА КУРС			240	

Бокс

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лек ции	практи ческие занятия	

1	2	3	4	5
	1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)			
1.	Теоретическая подготовка			
1.1	Характеристика бокса как вида спорта. История развития бокса. Школы бокса. Достижения белорусских боксёров на международной арене.		2	
1.2	Основы спортивной тренировки. Средства и методы тренировки боксера.		2	
2	Техническая и тактическая подготовка			
2.1	Основные положения и передвижения		8	
2.2	Техника ударов		12	
2.3	Техника защиты		10	
2.4	Совершенствование технико-тактического мастерства		22	
3	Физическая подготовка			
3.1	Общая физическая подготовка		16	Контр. упражн.
3.2	Специальная физическая подготовка		16	Контр. упражн.
4	Игровая и соревновательная деятельность			
4.1	Учебно-тренировочный сбор при подготовке к Республиканской универсиаде		6	
4.2	Участие в чемпионате г. Минска. Участие в Республиканской универсиаде. Участие в турнирах и матчевых встречах		28	
4.3	Участие в судействе соревнований		4	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		126	
	1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)			
1	Теоретическая подготовка			

1.1	Правила соревнований. Подготовка, организация и проведение и соревнований.		2	
2	Техническая и тактическая подготовка			
2.1	Основные положения и передвижения		8	
2.2	Техника ударов		12	
2.3	Техника защиты		10	
2.4	Совершенствование технико-тактического мастерства		20	
3	Физическая подготовка			
3.1	Общая физическая подготовка		14	Контр. упражн.
3.2	Специальная физическая подготовка		14	Контр. упражн.
4	Игровая и соревновательная деятельность			
4.1	Учебно-тренировочный сбор при подготовке к Республиканской универсиаде		6	
4.2	Участие в чемпионате г. Минска. Участие в Республиканской универсиаде. Участие в турнирах и матчевых встречах		26	
4.3	Участие в судействе соревнований		2	
	ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ			Зачет
ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР			114	
ИТОГО ЗА КУРС			240	

Волейбол

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов	Формы контроля
---------------------	------------------------	-----------------------------	----------------

		лек ции	практи ческие занятия	
1	2	3	4	5
	1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)			
1.	Теоретическая подготовка			
1.1	История волейбола. Состояние на современном этапе.		2	
1.2	Организация и проведение соревнований		2	
2.	Техническая подготовка			
2.1	Стойки и перемещения. Падения и выпады при игре в защите.		6	
2.2	Техника передачи двумя руками сверху, снизу, в движении.		16	
2.3	Техника подачи. Техника приёма мяча после подачи.		16	
2.4	Техника нападающего удара. Техника блокирования.		16	
3	Тактическая подготовка.			
3.1	Индивидуальные действия в нападении: выполнение нападающего удара по различным зонам; обводящий удар.		6	
3.2	Командные действия в нападении: наигрывание комбинаций.		8	
3.3	Индивидуальные действия в защите: приём мяча; выполнение блокирования;		6	
3.4	Командные действия в защите: взаимодействие игроков при приёме мяча; выполнение «двойного» и «тройного» блока.		8	
4	Физическая подготовка.			
4.1	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц туловища и ног; гимнастические и легкоатлетические упражнения.		10	Контрольные упражнения
4.2	Специальная физическая подготовка: имитационные передвижения, прыжки, шаги, перекаты, падения; упражнения с набивными мячами; упражнения с эластичной лентой;		10	Контрольные упражнения

5	Психологическая подготовка.			
5.1	Воспитание нравственных, волевых и психологических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры		2	
6	Участие в соревнованиях.			
6.1	Чемпионат города, района.		10	
6.2	Другие соревнования		6	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		124	
	1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)			
1.	Теоретическая подготовка			
1.1	Официальные правила волейбола.		2	
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль.		2	
2.	Техническая подготовка			
2.1	Стойки и перемещения. Падения и выпады при игре в защите.		4	
2.2	Техника передачи двумя руками сверху, снизу, в движении.		14	
2.3	Техника подачи. Техника приёма мяча после подачи.		14	
2.4	Техника нападающего удара. Техника блокирования.		14	
3	Тактическая подготовка.			
3.1	Индивидуальные действия в нападении: выполнение нападающего удара по различным зонам; обводящий удар.		4	
3.2	Командные действия в нападении: наигрывание комбинаций.		8	
3.3	Индивидуальные действия в защите: приём мяча; выполнение блокирования;		4	
3.4	Командные действия в защите: взаимодействие игроков при приёме мяча; выполнение «двойного» и «тройного» блока.		6	
4	Физическая подготовка.			
4.1	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц туловища и ног; гимнастические и		10	Контрольные упражнения

	легкоатлетические упражнения.			
4.2	Специальная физическая подготовка: имитационные передвижения, прыжки, шаги, перебаты, падения; упражнения с набивными мячами; упражнения с эластичной лентой;		10	Контрольные упражнения
5	Психологическая подготовка.			
5.1	Воспитание нравственных, волевых и психологических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры		2	
6	Участие в соревнованиях.			
6.1	Республиканская спартакиада.		22	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР			116	
ИТОГО ЗА КУРС			240	

Настольный теннис

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лекции	практические занятия	
1	2	3	4	5
	1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)			
1	Теоретическая подготовка			
1.1	История настольного тенниса, состояние тенниса на современном этапе.		2	
1.2	Правила соревнований, организация и методика судейства.		2	
2	Техническая подготовка			

2.1	Техника передвижений. Основная стойка и позиция. Выпады для ударов справа и слева.		12	
2.2	Техника подачи. Подача с верхним, нижним, смешанным вращением.		12	
2.3	Техника приема. Основные технические приемы мяча.		12	
2.4	Техника ударов. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.		10	
3	Тактическая подготовка			
3.1	Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий		6	
3.2	Тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах		6	
4	Физическая подготовка			
4.1	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для мышц туловища и ног. Акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.		12	Контрольные упражнения
4.2	Специальная физическая подготовка. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки		14	Контрольные упражнения
5	Психологическая подготовка			
5.1	Регулирование эмоциональных состояний. Воспитание нравственных, волевых и психологических качеств, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности теннисиста.		2	

6	Участие в соревнованиях			
	Участие в соревнованиях районного, университетского и республиканского масштабов.		46	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		136	
	1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)			
1.	Теоретическая подготовка			
1.1	Основы спортивной тренировки. Основные принципы теории и методики спортивной тренировки.		2	
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена занятий.		2	
2	Техническая подготовка			
2.1	Техника передвижений. Основная стойка и позиция. Выпады для ударов справа и слева.		8	
2.2	Техника подачи. Подача с верхним, нижним, смешанным вращением.		8	
2.3	Техника приема. Основные технические приемы мяча.		8	
2.4	Техника ударов. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.		10	
3	Тактическая подготовка			
3.1	Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий		4	
3.2	Тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах		4	
4	Физическая подготовка			
4.1	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для мышц туловища и ног.		12	Контрольные упражнения

	Акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.			
4.2	Специальная физическая подготовка. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки		14	Контрольные упражнения
5	Психологическая подготовка			
5.1	Регулирование эмоциональных состояний. Воспитание нравственных, волевых и психологических качеств, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности теннисиста.		2	
6	Участие в соревнованиях			
	Участие в соревнованиях районного, университетского и республиканского масштаба.		30	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР			104	
ИТОГО ЗА КУРС			240	

Ориентирование

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лекции	практические занятия	

1	2	3	4	5
	1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)			
1	Теоретическая подготовка.			
1.1	Спортивное ориентирование – как вид спорта		1	
1.2	Правила соревнований.		2	
1.2	Условные знаки спортивных карт и легенды контрольных пунктов		1	
2	Техническая подготовка.			
2.1	Чтение и ориентирование карты		4	
2.2	Способы определения точки стояния и расстояния по карте		2	
2.3	Контроль пройденного расстояния		4	
2.4	Определение азимута движения по карте		2	
2.5	Способы движения		4	
2.6	Поиск и техника взятия контрольного пункта		2	
3	Тактическая подготовка.			
3.1	Сбор информации и действия перед стартом		2	
3.2	Распределение сил в соревнованиях по ориентированию		4	
3.3	Тактическое регулирование скорости на дистанции		2	
3.4	Тактические действия при контакте с соперником и при потере ориентировки.		4	
3.5	Выбор пути		2	
4	Физическая подготовка.			
4.1	Общая физическая подготовка.		30	Контр. упражн.
4.2	Специальная физическая подготовка.		10	Контр. упражн.
5	Психологическая подготовка.			
5.1	Регулирование эмоциональных состояний		2	
6	Участие в соревнованиях и судейство.			
6.1	Участие в соревнованиях городского и республиканского уровней		90	
6.2	Судейство городских соревнований «Осенняя призма»		8	

	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		176	
	1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)			
1.	Теоретическая подготовка			
1.1	Спортивное ориентирование – как вид спорта		1	
1.2	Условные знаки спортивных карт и легенды контрольных пунктов		1	
1.3	Рельеф местности и его изображение на карте		2	
2	Техническая подготовка.			
2.1	Чтение и ориентирование карты		2	
2.2	Способы определения точки стояния и расстояния по карте		4	
2.3	Контроль пройденного расстояния		2	
2.4	Определение азимута движения по карте		4	
2.5	Способы движения		2	
2.6	Поиск и техника взятия контрольного пункта		4	
3	Тактическая подготовка.			
3.1	Сбор информации и действия перед стартом		4	
3.2	Распределение сил в соревнованиях по ориентированию		2	
3.3	Тактическое регулирование скорости на дистанции		4	
3.4	Тактические действия при контакте с соперником и при потере ориентировки.		2	
3.5	Выбор пути		4	
4	Физическая подготовка.			
4.1	Общая физическая подготовка.		30	Контр. упражн
4.2	Специальная физическая подготовка.		10	Контр. упражн
5	Психологическая подготовка.			
5.1	Регулирование эмоциональных состояний		2	Зачет
5.2	Предстартовая апатия. Предстартовая лихорадка. Состояние боевой готовности. Управление предстартовыми реакциями		2	

6	Участие в соревнованиях и судейство.			
6.1	Участие в соревнованиях городского и республиканского уровней		52	
6.2	Участие в первенстве университета		8	
6.3	Участие в учебно-тренировочном сборе		18	
6.4	Участие в Республиканской универсиаде		18	
6.5	Судейство городских соревнований «Зеленый стадион».		6	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР			184	
ИТОГО ЗА КУРС			360	

Пауэрлифтинг

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лек ции	практи ческие занятия	
1	2	3	4	5
	1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)			
1.	Теоретическая подготовка			
1.1	История развития пауэрлифтинга в РБ и мире.		1	
1.2	Правила по технике безопасности.		1	
1.3	Принципы построения тренировки в пауэрлифтинге.		1	
2	Физическая и техническая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка.		20	Контр. упражн.
2.2	Специальная физическая подготовка.		56	Контр. упражн.

2.3	Освоение и совершенствование техники основных соревновательных движений (приседаний, жима лежа и становой тяги).		18	Контрольные упражнения
3	Тактическая подготовка			
3.1	Тактика в подготовительный период.		1	
3.2	Тактика во время соревнований.		1	
4	Психологическая подготовка			
4.1	Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление нервно-психологическим восстановлением спортсмена.		2	
5	Соревновательная и судейская практика			
5.1	Участие в Республиканской Универсиаде.		24	
5.2	Учебно-тренировочные сборы.		12	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		137	
	1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)			
1.	Теоретическая подготовка			
1.1	Средства и методы тренировки в пауэрлифтинге.		1	
1.2	Правила соревнований и их организация в пауэрлифтинге.		1	
1.3	Гигиена, самоконтроль, режим и питание в пауэрлифтинге.		1	
2	Физическая и техническая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка.		20	Контр. упражн.
2.2	Специальная физическая подготовка.		54	Контр. упражн.
2.3	Освоение и совершенствование техники основных соревновательных упражнений (приседаний, жима лежа и становой тяги).		18	Контрольные упражнения
3	Тактическая подготовка			
4	Психологическая подготовка			
5	Соревновательная и судейская практика			
5.1	Участие в городских и районных соревнованиях.		6	

5.2	Судейство соревнований.		2	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР			103	
ИТОГО ЗА КУРС			240	

Плавание

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лек ции	практи ческие	
1	2	3	4	5
	1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)			
1	Теоретическая подготовка			
1.1	История развития плавания как вида спорта		4	Судейство соревнований по плаванию
1.2	История развития плавания в Республике Беларусь		4	
1.3	Правила организации и судейства соревнований по плаванию		8	
2	Техническая подготовка			
2.1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди: техника движений рук; техника движений ног; согласование техники движений рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди		8	
2.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине: техника движений рук; техника движений ног; согласование техники движений рук, ног и дыхания в плавании кролем на спине		8	
2.3	Совершенствование техники плавания способом брасс: техника движений рук; техника движений ног; согласование техники движений рук, ног и дыхания в плавании брассом		8	

2.4	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй: техника движений рук; техника движений ног; согласование техники движений рук, ног и дыхания в плавании баттерфляем		8	
2.5	Совершенствование техники комплексного плавания: техника движений рук; техника движений ног; согласование техники движений рук, ног и дыхания в комплексном плавании		8	
2.6	Совершенствование техники стартов со стартовой тумбы		6	
2.7	Совершенствование техники стартов из воды		6	
2.8	Совершенствование техники поворотов в кроле, брассе, плавании на спине, в баттерфляе и комплексном плавании		6	
3	Тактическая подготовка			
3.1	Тактика преодоления спринтерских дистанций		4	
3.2	Тактика преодоления стайерских дистанций		4	
3.3	Тактика индивидуального комплексного плавания		4	
3.4	Тактика эстафетного плавания вольным стилем		4	
3.5	Тактика комбинированного эстафетного плавания		4	
4	Физическая подготовка			
4.1	Общая физическая подготовка на суше: воспитание общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и силы		30	Контрольные упражнения (тесты)
4.2	Специальная физическая подготовка на суше: воспитание специальной выносливости, «взрывной» силы, подвижности в суставах; развитие координационных способностей и быстроты стартовой реакции		30	
4.3	Специальная физическая подготовка в воде: развитие специальной выносливости; скоростной выносливости; специфических силовых способностей; борьба с нерациональной мышечной напряженностью		18	
5	Психологическая подготовка			
5.1	Воспитание способностей рационального регулирования различных предстартовых состояний: предстартовой «лихорадки»; предстартовой «апатии». Способы достижения состояний предстартовой «боевой		4	

	готовности».			
5.2	Воспитание способности достижения состояния концентрации; способы релаксации: основы ауто-гипно-идео-моторики.		4	
6	Соревновательная практика			
6.1	Участие в контрольных стартах (курсовках, прикидках)		8	Результаты по дистанциям
6.2	Участие в соревнованиях факультетского и межфакультетского уровней		4	
6.3	Участие в Республиканской универсиаде по плаванию		28	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		220	
	1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)			
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Основы построения и планирования спортивной тренировки		4	
1.2	Основные формы врачебного и педагогического контроля в спорте		4	
1.3	Самоконтроль спортсмена в процессе тренировки		6	
2	Техническая подготовка			
2.1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди: техника движений рук; техника движений ног; согласование техники движений рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди		16	
2.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине: техника движений рук; техника движений ног; согласование техники движений рук, ног и дыхания в плавании кролем на спине		12	
2.3	Совершенствование техники плавания способом брасс: техника движений рук; техника движений ног; согласование техники движений рук, ног и дыхания в плавании брассом		16	
2.4	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй: техника движений рук; техника движений ног; согласование техники движений рук, ног и дыхания в плавании баттерфляем		12	
2.5	Совершенствование техники комплексного плавания: техника движений		16	

	рук; техника движений ног; согласование техники движений рук, ног и дыхания в комплексном плавании			
2.6	Совершенствование техники стартов со стартовой тумбы		14	
2.7	Совершенствование техники стартов из воды		14	
2.8	Совершенствование техники поворотов в кроле, брассе, плавании на спине, в баттерфляе и комплексном плавании		16	
3	Тактическая подготовка			
3.1	Тактика преодоления спринтерских дистанций		4	
3.2	Тактика преодоления стайерских дистанций		4	
3.3	Тактика индивидуального комплексного плавания		4	
3.4	Тактика эстафетного плавания вольным стилем		4	
3.5	Тактика комбинированного эстафетного плавания		4	
4	Физическая подготовка			
4.1	Общая физическая подготовка на суше: воспитание общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и силы		26	Контрольные упражнения (тесты)
4.2	Специальная физическая подготовка на суше: воспитание специальной выносливости, «взрывной» силы, подвижности в суставах; развитие координационных способностей и быстроты стартовой реакции		28	
4.3	Специальная физическая подготовка в воде: развитие специальной выносливости; скоростной выносливости; специфических силовых способностей; борьба с нерациональной мышечной напряженностью		26	
5	Психологическая подготовка			
5.1	Воспитание способностей рационального регулирования различных предстартовых состояний: предстартовой «лихорадки»; предстартовой «апатии». Способы достижения состояний предстартовой «боевой готовности».		4	
5.2	Воспитание способности достижения состояния концентрации; способы релаксации: основы ауто-гипно-идео-моторики.		4	

6	Соревновательная практика			
6.1	Участие в контрольных стартах (курсовках, прикидках)		6	Результаты по дистанциям
6.2	Участие в соревнованиях факультетского и межфакультетского уровней		4	
6.3	Участие в круглогодичной спартакиаде по плаванию БГПУ им. М.Танка		12	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР			260	
ИТОГО ЗА КУРС			480	

Самбо

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		тео рия	практи ческие занятия	
1	2	3	4	5
	I – семестр			
1.	Теоретическая подготовка	6		
1.1	Краткий обзор развития спортивной борьбы	2		
1.2	Профилактика травматизма	2		
1.3	Правила, организация и проведение соревнований по самбо	2		
2	Общая физическая подготовка		75	Контр. упражн
2.1	Упражнения для развития ловкости		15	
2.2	Упражнения для развития гибкости		15	
2.3	Упражнения для развития силы		25	
2.4	Упражнения для развития выносливости		10	
2.5	Упражнения на расслабления		10	

3	Тактическая подготовка		5	
4	Практические занятия		144	Контр. упражн
4.1	Специально-техническая подготовка		20	
4.2	Изучение и совершенствования приемов борьбы стоя		70	
4.3	Изучение и совершенствования приемов борьбы лежа		34	
4.4	Положение самбиста при проведении приемов стоя и лежа		20	
5	Соревновательная и судейская практика.			
	ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ			Зачет
ВСЕГО ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ		6	224	
ИТОГО ЗА КУРС		230		
	2– семестр			
1.	Теоретическая подготовка	4		
1.2	Основы методики обучения и тренировки по самбо	2		
1.3	Личная гигиена борцов и требования к спортивной одежде и инвентарю	2		
2	Общая физическая подготовка		75	Контр. упражн
2.1	Упражнения для развития ловкости		15	
2.2	Упражнения для развития гибкости		15	
2.3	Упражнения для развития силы		25	
2.4	Упражнения для развития выносливости		10	
2.5	Упражнения на расслабления		10	
3	Тактическая подготовка		5	
4	Практические занятия		166	Контр. упражн
4.1	Специально-техническая подготовка		20	
4.2	Изучение и совершенствования приемов борьбы стоя		90	
4.3	Изучение и совершенствования приемов борьбы лежа		36	
4.4	Положение самбиста при проведении приемов стоя и лежа		20	
5	Соревновательная и судейская практика.			

	ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ			Зачет
ВСЕГО ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ		4	246	
ИТОГО ЗА КУРС			250	
ИТОГО ЗА 1-2 СЕМЕСТР			480	

Таиландский бокс

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лек ции	практи ческие занятия	
1	2	3	4	5
	1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)			
1.	Теоретическая подготовка			
1.1.	История развития таиландского бокса в РБ. Основные достижения белорусских спортсменов на международной арене.		2	
1.2.	Принципы построения тренировки муай-тай. Средства и методы тренировки тай-боксера.		2	
2.	Физическая подготовка			
2.1.	Общая физическая подготовка.		16	Контр. упражн.
2.2.	Специальная физическая подготовка.		16	Контр. упражн.
3.	Технико-тактическая подготовка			
3.1.	Основные положения и передвижения		8	
3.2.	Техника ударов		12	

3.3.	Техника защиты		10	
3.4.	Совершенствование технико-тактического мастерства		22	
4.	Соревновательная практика			
4.1.	Учебно-тренировочный сбор при подготовке к Республиканской универсиаде		12	
4.2.	Участие в чемпионате г. Минска; Участие в Республиканской универсиаде; Участие в турнирах и матчевых встречах.		30	
4.3.	Участие в судействе соревнований.		2	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		122	
	1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)			
1.	Теоретическая подготовка			
1.1.	Правила соревнований, их организация и проведение.		2	
2.	Физическая подготовка			
2.1.	Общая физическая подготовка.		16	Контр. упражн.
2.2.	Специальная физическая подготовка.		16	Контр. упражн.
3.	Технико-тактическая подготовка			
3.1.	Основные положения и передвижения		10	
3.2.	Техника ударов		14	
3.3.	Техника защиты		12	
3.4.	Совершенствование технико-тактического мастерства		20	
4.	Соревновательная практика			
4.1.	Участие в чемпионате г. Минска; Участие в турнирах и матчевых встречах.		24	

4.2.	Участие в судействе соревнований.		4	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР			118	
ИТОГО ЗА КУРС			240	

Тяжелая атлетика

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лек ции	практи ческие занятия	
1	2	3	4	5
	1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)			
1.	Теоретическая подготовка			
1.1	История развития тяжелой атлетики в РБ и мире.		1	
1.2	Принципы построения тренировки т/атлета.		1	
1.3	Средства и методы тренировки в тяжелой атлетике		1	
2	Физическая и техническая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка.		12	Контр. упражн.
2.2	Специальная физическая подготовка		60	Контр. упражн.
2.3	Освоение и совершенствование технического мастерства (рывок и толчок классический).		20	Контрольные упражнения
3	Тактическая подготовка.		4	
4	Психологическая подготовка.		2	

5	Соревновательная и судейская практика.			
5.1	Участие в Республиканской Универсиаде.		16	
5.2	Учебно-тренировочные сборы.		12	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		129	
	1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)			
1.	Теоретическая подготовка			
1.1	Правила по технике безопасности.		1	
1.2	Правила соревнований и их организация в тяжелой атлетике.		1	
1.3	Гигиена и самоконтроль.		1	
2	Физическая и техническая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка.		12	Контр. упражн.
2.2	Специальная физическая подготовка		56	Контр. упражн.
2.3	Освоение и совершенствование технического мастерства (рывок и толчок классический).		20	Контрольные упражнения
3	Тактическая подготовка.		2	
4	Психологическая подготовка.		4	
5	Соревновательная и судейская практика.			
5.2	Участие в городских и районных соревнованиях		6	
5.4	Судейство соревнований.		8	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		111	
	ИТОГО ЗА КУРС		240	

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Нормативные, правовые документы:

1. Об утверждении государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2016 - 2020 годы [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 28 марта 2016 г., N 250 //ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

2. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс]: 13 янв. 2011 г., № 243-З: принят Палатой представителей 2 декабря 2010 г.: одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г.: в ред. Закона Респ. Беларусь от 26 мая 2012 г. № 376-З //ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

4. Об утверждении Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года и отраслевого плана мероприятий по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь на период до 2015 года [Электронный ресурс]: Приказ Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 31 марта 2011 г. № 335 //ЭТАЛОН. Решение органов исполнительной власти /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

5. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс]: Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г., № 17 //ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

6. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 10.11.2014 № 69 //ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь /Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

Основная литература:

1. Атилов, А. Таиландский бокс / А. Атилов, Б. Бэкман. - Москва, АСТ, Феникс, 2007. - 224 с.

2. Барчукова, Г.В. Настольный теннис в ВУЗЕ / Г. В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.

3. Бондарь, А.И. Баскетбол: теория и практика /А.И. Бондарь. - Минск: БГУФК, 2007. – 423 с.

4. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь — плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: 000 «Издательство АСТ»: 000 «Издательство Астрель», 2002. - 160с, ил.

5. Градополов, К.В. Бокс / К.В. Градополов М.: Физкультура и спорт. - Издание 3-е, испр. и доп., 2010. - 340 с.
6. Григоревич, И.В. Спортивное ориентирование. Пособие / И.В. Григоревич. - Минск: БГПУ, 2008. – 104 с.
- 7.Дворкин, А.М. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / А.М. Дворкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 384 с.
- 8.Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: Учебник для студентов вузов по специальности "Физическая культура и спорт" / Л.С. Дворкин, - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
9. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В.Матышин; под ред. Г. В. Барчуковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с.
10. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов /А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. –329 с.

Дополнительная литература:

- 1.Ахмеров, Э.К. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по волейболу: методические рекомендации /Э.К.Ахмеров, И. А. Ширяев. – Минск: БГУ, 2005. – 32 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000. – 76 с.
- 3.Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие / Л.С. Дворкин, - М.: Советский спорт, 2006. - 396 с.
4. Заяшников, С.В. Тайский бокс. / С.В. Заяшников, - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 272 с.
5. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебник для пед. ин-тов./ А.В. Ивойлов. – 3-е изд. исп. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
6. Спортивные игры: учеб. для студентов пед. ин-тов/ В.Д. Ковалев [и др.]; под ред. В.Д. Ковалева. – М: Просвещение, 1988. – 304 с.
7. Спортивное плавание: учебник для вузов ФК / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996 – 400 с.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для групп спортивного учебного отделения)**

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу
Согласование не требуется			Протокол заседания кафедры №9 от 23.04. 2018 г.