

КОНТРОЛЬНЫЙ  
ЭКЗЕМПЛЯР

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ

А.В.Маковчик

« \_\_\_\_\_ 2023

Регистрационный № УД 33-04-18-2023ч.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(для групп спортивного учебного отделения)

**Учебная программа учреждения высшего образования  
по дисциплине для специальностей:**

- 6-05-0112-01 Дошкольное образование;
- 6-05-0112-02 Начальное образование;
- 6-05-0113-01 Историческое образование;
- 6-05-0113-02 Филологическое образование (Белорусский язык и литература);
- 6-05-0113-02 Филологическое образование (Белорусский язык и литература. Иностранный язык);
- 6-05-0113-02 Филологическое образование (Русский язык и литература);
- 6-05-0113-02 Филологическое образование (Русский язык и литература. Иностранный язык);
- 6-05-0113-03 Природоведческое образование (Биология и химия);
- 6-05-0113-03 Природоведческое образование (Биология и география);
- 6-05-0113-04 Физико-математическое образование (математика и информатика);
- 6-05-0113-04 Физико-математическое образование (физика и информатика);
- 6-05-0113-04 Физико-математическое образование (математика);
- 6-05-0113-04 Физико-математическое образование (информатика);
- 6-05-0113-06 Художественное образование;
- 6-05-0113-07 Музыкальное образование;
- 6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование;
- 6-05-0313-01 Психология;
- 6-05-0921-01 Социальная работа;
- 7-07-0114-01 Специальное и инклюзивное образование

2023 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ.025/тип., учебных планов по специальностям учреждения высшего образования.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Е.В.Знатнова, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;  
И.В.Григоревич, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;  
А.А.Кукель, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой физического воспитания и спорта  
(протокол №12 от 15.06.2023)

Заведующий кафедрой



Е.В.Знатнова

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 7 от 11.07. 2023)

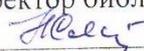
Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического  
отдела БГПУ



Е.А.Кравченко

Директор библиотеки БГПУ



Н.П.Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 универсальных 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 в системе подготовки специалиста с высшим образованием**

Учебная дисциплина относится к модулю «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**

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

знать:

сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладной 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 универсальных компетенций (УК):  
 УК-11. Использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

### **Общее количество 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 и квалификации студентов-спортсменов (их разрядов).

### **Форма получения высшего образования**

Форма получения общего высшего образования – дневная (очная). Учебная программа для спортивного учебного отделения разработана для студентов 1-3 курсов.

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 промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

Формой промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине является зачет, который проводится в конце 1-6 семестров

Контроль и оценка практической подготовленности осуществляется на основании тестовых заданий.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## АРМРЕСТЛИНГ

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### Тема 1. История армрестлинга

Развитие армрестлинга на современном этапе. Характеристика армрестлинга как вида спорта. Армрестлинг как средство физического воспитания и оздоровления.

#### Тема 2. Правила соревнований и организация судейства

Положения 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 армрестлингом. Перетренированность и утомление. Меры их предупреждения. Гигиена занятий.

### Раздел 2. Техническая подготовка

Под техникой борьбы в армрестлинге понимается состав (арсенал) приёмов ведения соревновательного поединка рукоборцев. Становление и развитие техники каждого рукоборца, как правило, происходит с учётом ростовых показателей и развития силы основных мышечных групп. Правильное представление о технике армрестлинга позволяет рукоборцу точнее оценить и лучше использовать в процессе тренировки основные и вспомогательные упражнения.

2.1 Основная стойка и позиция.

2.2 Техника нападения «крюком».

2.3 Техника нападения «верхом».

2.3 Техника защиты удержанием.

2.4 Техника защиты «переход верхом к атаке».

2.5 Использование корпуса в атаке.

### Раздел 3. Тактическая подготовка

Спортивная тактика - искусство правильного ведения поединка с соперником на протяжении всего соревнования. Суть заключается в правильном использовании своей силы и возможности для решения поставленной задачи. Особо важную роль играет изучение особенностей действий соперника, его тактики в прошедших состязаниях.

3.1 Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против разных стилей борьбы и характеров борцов.

#### **Раздел 4. Физическая подготовка**

Упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы.

4.1 Общеразвивающие упражнения без предметов.

4.2 Упражнения с отягощениями: штанга- жимы лежа, сидя.

4.3 Упражнения с гирями: рывок, толчок гири разного веса.

4.4 Упражнения с гантелями: на бицепс, грудные мышцы.

4.5 Упражнения на блоковой системе на бицепс, статические и динамические.

4.6 Упражнения с резиновым эспандером - общеразвивающие.

#### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для воспитания специальной выносливости с соревновательной интенсивностью или превышающей её, овладение техникой с проявлением усилий, близких к максимальным, поддержание гибкости и силы на достигнутом уровне.

5.1 Имитационные упражнения со штангой.

5.2 Имитационные упражнения с гантелями.

5.3 Имитационные упражнения с резиновой лентой.

5.4 Имитационные упражнения на перекладине

5.5 Тренировочные схватки по заданию тренера

#### **Раздел 6. Психологическая подготовка**

6.1 Предстартовая апатия. Предстартовая лихорадка. Состояние боевой готовности. Управление предстартовыми реакциями. Аутотренинг. Воспитание способности к саморегуляции эмоциональных состояний.

Основным критерием психологической подготовки является личная мотивация рукоборца на продолжительном временном отрезке и умение справляться с психологическим давлением в соревновательный период.

#### **Раздел 7. Участие в соревнованиях.**

7.1 Первенство университета. Чемпионат Минска. Региональные турниры. Товарищеские встречи. Республиканская универсиада.

### **БАДМИНТОН.**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

## **Тема 1. История возникновения и развития бадминтона.**

История развития бадминтона в мире и в Республике Беларусь. Значение занятий бадминтоном для укрепления здоровья, физического развития.

## **Тема 2. Правила и методика судейства, организация и проведение соревнований.**

Правила игры в бадминтон. Судейство соревнований. Права и обязанности спортсменов. Судейская бригада, главный судья соревнований, их обязанности. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Системы розыгрыша. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Определение победителя.

## **Тема 3. Основы спортивной тренировки.**

Содержание тренировки. Роль разминки и заминки. Понятие общефизической подготовки. Задачи спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Содержание и особенности спортивной подготовки спортсменов. Роль разминки и заминки в тренировочных занятиях. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по развитию физических качеств.

## **Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма в бадминтоне.**

Техника безопасности в занятиях бадминтоном. Понятие спортивной дисциплины и поведения на тренировке. Травматизм в занятиях бадминтоном, оказание первой помощи при несчастных случаях.

## **Раздел 2. Техническая подготовка.**

**2.1 Стойки** (при подаче, при приеме, игровые, правосторонние, левосторонние, высокие, средние, низкие, атакующие, защитные, универсальные).

**2.2 Передвижение** (вперед, назад, в сторону, простой шаг, переменный шаг, приставной шаг, перекрестный шаг, выпад, прыжок, бег, обманный шаг).

**2.3 Подачи** (высоко-далекие, высокие, атакующие, плоские, короткие, открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки).

**2.4 Удары** (нефронтальные, фронтальные, открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу).

## **Раздел 3. Тактическая подготовка.**

Основная задача тактической подготовки – воспитание игрового мышления бадминтонистов, то есть наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях ведения игры, но заранее намеченному плану. Это серьезная интеллектуальная задача вкупе с умением ее технической реализации становится все сложнее по мере развития карьеры и повышения класса игры бадминтониста.

Техническая и тактическая подготовка в бадминтоне реализуется в ходе розыгрыша каждого очка, и являются единым процессом.

По тактической направленности игровые действия в бадминтоне подразделяются на подготовительные, атакующие и защитные.

### **3.1 Тактика одиночных встреч.**

Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против бадминтонистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Использование тех или иных приемов (атака, защита и контратака, игра в передней, средней, задней зонах, комбинированная игра).

### **3.2 Тактика парных встреч.**

Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение игроков на площадке. Расстановка партнеров (передне-задняя и параллельная). Личная игровая зона. 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. Общая физическая подготовка.**

Общefизическая 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 выносливости.**

Бег и его разновидности, бег по пересеченной местности, чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000м Чередование передвижений различными способами: спиной вперед, левым и правым боком, чередуя приставной шаг со скрестным. Бег с жонглированием волана, различные имитационные ударные движения и броски предметов с последующим подниманием их на ходу в выпаде. Игру в бадминтон на счет. Однако при этом необходимо учитывать эмоциональные нагрузки, ведь очень трудно сознательно регулировать работу во время игры. С развитием тренированности большой эффект в развитии выносливости будет давать интервальный метод распределения нагрузки, требующий строгого контроля над режимом нагрузок и отдыха, что связано с повышенной утомляемостью ЦНС.

Группы упражнений для использования их в интервальном методе:

#### **1. Упражнения в беге:**

- бег по пересеченной местности со сменой способов передвижения;
- бег со сменой направления через каждые 5 – 10 м с поворотами на ходу в момент смены направления;
- перемещение с прыжками через скакалку.

– Все эти упражнения можно выполнять и в зале.

## 2. Прыжковые упражнения:

- прыжки на левой или правой ноге, двух ногах (на месте, на дистанции);
- прыжки через барьеры;
- прыжки на скамейку (на время);
- напрыгивание на предметы.

## 3. Имитационные упражнения бадминтониста, перемещения по площадке и имитация различных ударов:

- выход в два шага из основной позиции в левую и правую переднюю части площадки, выполняя имитации различных ударов;
- поперечное перемещение с имитацией плоского удара справа и нападающего удара слева;
- продольные перемещения с имитацией смеша в прыжке на задней линии и атаки стрелкой на сетке;
- диагональные перемещения с имитацией различных ударов слева и добиванием на сетке справа.

## 4. Упражнения с воланом.

Возможна как временная дозировка, так и количественная (количество ударов по волану).

Примерные комбинации:

### Комбинация № 1

Вводный удар высокая подача (игрок А).

1. Смеш (игрок Б).
2. Короткий удар (игрок А).
3. Высокая откидка (игрок Б).
4. Смеш (игрок А).
5. Короткий удар (игрок Б).
6. Высокий удар (игрок А).
7. Удар № 1.

### Комбинация № 2

1. Кроткий удар (игрок Б).
2. Короткий удар (игрок А).
3. Высокоатакующий удар (игрок Б).
4. Короткий удар (игрок А).
5. Короткий удар (игрок Б).
6. Высокоатакующий удар (игрок А).
7. Удар № 1.

### Комбинация № 3

1. Высокоатакующий удар (игрок Б).
2. Короткий удар (игрок А).
3. Короткий удар на сетке (игрок Б).
4. Высокий удар от сетки (игрок А).
5. Удар № 1.

**Упражнения для воспитания быстроты.**

Методика воспитания скоростных способностей – это, прежде всего, выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнения. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления. Упражнения: прыжки со скакалкой на двух ногах, прыжки со скакалкой с двойным поворотом (10 раз), ускорение с низкого старта (20 – 30 м), ускорение из полу приседа по зрительному сигналу (5 – 10 м), то же, но определенный сигнал соответствует определенному направлению, прыжки на месте с максимальным разворотом стоп в обе стороны, из положения разножка выполнять прыжки вверх со сменой положения ног в воздухе и приземляться в исходное положение, бег на месте, быстрые передвижения боком, спиной вперед.

### **Упражнения для воспитания скоростно-силовых и силовых способностей.**

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движений одновременно с развитием силы определенной группы мышц, для чего используются отягощения и сопротивление внешних условий среды. Рекомендуется использование следующих упражнений, для развития нижних конечностей: поднимание на носках, выпрыгивание с отягощением из полного и неполного приседа, прыжки со сменой ног, прыжки с изменением направления движения (по точкам), пружинистые приседания со сменой ног в прыжке (разножка), прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу (кенгуру), прыжки с доставанием предметов, прыжки в глубину.

**Для развития мышц плечевого пояса:** отталкивание от стены, от пола двумя руками и одной рукой, вращательные движения руками во всех плоскостях (с гантелями или ракеткой в руках), большой круг каждой рукой поочередно, вращательное движение в кистевом суставе при закреплённом запястье, вращательные движения в локтевом суставе.

**Упражнения для увеличения силы основных мышц туловища:** наклоны (с отягощением), повороты туловища в наклоне (с отягощением), из положения лежа на спине быстрый подъем тела и ног. Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком.

При решении вопросов, направленных на развитие силы, можно использовать те же упражнения, что и при развитии скоростно-силовых способностей. Однако в выполнении упражнений этого характера вес отягощения значительно возрастает и достигает 80 % от максимально возможного.

**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).

Упражнения с ракеткой и воланом (из основной позиции различные удары по волану, пролетающему вдоль левой боковой линии на уровне головы, открытой стороной ракетки.) При этом следует начинать с ударов вдоль линии

(короткий, смеш, высокий), а затем переходить к ударам по диагонали (из основной позиции удары по волану, опускающемуся в дальнем левом углу) и др.

**Упражнения для воспитания координационных способностей** (общеразвивающие упражнения из необычных исходных положений, акробатические упражнения, упражнения в равновесии, игры и игровые упражнения с элементами акробатики). Для развития этого качества в бадминтоне используют специальные упражнения с ракеткой и воланом: жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной и между ног, жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ног, игра в парах двумя и тремя воланами, бег типа слалом. Упражнения, направленные на активизацию способности анализировать пространственно-временные характеристики: удары волана с указанием времени и дальности полета удары волана по точкам площадки (на точность), упражнения с закрытыми глазами.

## **Раздел 5. Специальная физическая подготовка.**

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

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 волана различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. 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 воланами и др.

## **Раздел 6. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка – это педагогический процесс, обеспечивающий воспитание нравственности и волевых качеств, и свойств личности спортсмена, содействующий высокой эффективности и надежности его соревновательной деятельности. У бадминтонистов психическая нагрузка разнообразнее и продолжительнее, чем у спортсменов многих других видов спорта, поэтому и значимость психологической подготовки должна оцениваться, по крайней мере, наравне или даже чуть выше по сравнению с другими ее видами подготовки.

### **6.1 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.

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

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

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В современном бадминтоне, когда часто физическая и техническая подготовка соперников оказываются близкими по уровню, а усилить их во время турнира уже невозможно, решающими факторами достижения преимущества над соперником, являются спортивный характер, воля к победе, настрой, концентрация внимания и подобные к ним компоненты подготовки. Решающими для достижения побед чаще всего оказываются именно психические свойства спортсмена.

6.3 Формирование мотивации занятий бадминтоном.

6.4 Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

## **Раздел 7. Судейская практика и соревновательная деятельность.**

7.1 Организация и проведение первенства БГПУ по бадминтону.

7.2 Участие в Республиканской универсиаде.

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

## **Раздел 8. Врачебно-педагогический контроль.**

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

8.2 Текущий контроль в виде тестовых заданий.

8.3 Итоговый контроль. Экспертная оценка знаний, умений и навыков бадминтонистов.

8.4 Прохождение специализированного медицинского осмотра.

# **БАСКЕТБОЛ**

## **Раздел 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.

## **Раздел 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 (пред 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.

## **Раздел 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.

## **Раздел 4. Физическая подготовка**

### **4.1. Общая физическая подготовка**

Общезначительная 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.

### **Раздел 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.

### **Раздел 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.

## **Раздел 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.

## **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. Общефизическая 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, кнаружи, 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 полу приседа 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.

# ГИРЕВОЙ СПОРТ

## Раздел 1. Теоретическая подготовка

### Тема 1. История развития гиревого спорта в РБ и мире.

История развития гиревого спорта. Новейшие достижения на чемпионатах Европы, Чемпионатах мира.

### Тема 2. Принципы построения тренировок спортсмена.

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

### Тема 3. Средства и методы тренировки в гиревом спорте.

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

### Тема 4. Правила по технике безопасности при занятиях гиревым спортом.

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

### Тема 5. Правила соревнований по гиревому спорту. Организация соревнований.

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

### Тема 6. Гигиена и самоконтроль.

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

## Раздел 2. Физическая и техническая подготовка.

### 2.1. Техническая подготовка

Начальное обучение техники рывка:

- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение маховым движениям;
- маховые движения со сменой рук;
- обучение дыханию при выполнении рывка;
- рывок гири одной рукой.

Начальное обучение техники толчка:

- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение подъему гири на грудь;
- обучение действию в исходном положении;
- обучение подъему гири от груди;
- обучение фиксации гири в верхней точке;

- обучение дыханию при выполнении толчка;
- толчок 2-х гирь с груди.

## **2.2 Общая физическая подготовка.**

### **Основные упражнения:**

Упражнения без предметов:

- приседания на одной ноге;
- прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед.

Упражнения в движении:

- ходьба, бег по кругу, по периметру спортивного зала;
- упражнения в парах.

Акробатические упражнения

- кувырки через препятствия;
- мост (лежа на спине);
- стойка на лопатках (березка).

Упражнения со скакалкой:

- прыжки в различном темпе и ритме;
- прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны.

Упражнения на гимнастической стенке:

- вис углом;
- подтягивание туловища назад;
- махи ногами вправо и влево.

Упражнения с гимнастическими палками:

- прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед, боком с поворотом на 180°.

Упражнения с набивным мячом:

- броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед;
- подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой.

Упражнения с гантелями различного веса:

- сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно;
- выжимание гантелей;
- прыжки с гантелями (на одной ноге и на двух ногах).

Подвижные и спортивные игры:

- Баскетбол
- Волейбол

Упражнения на перекладине, брусках:

- сгибание и разгибание рук в упоре на брусках с размахиванием;

Легкоатлетические упражнения:

- бег на скорость и выносливость (100м, 1000м.);
- кроссовая подготовка (2000м.);
- прыжки в длину.

Плавание. Вольный стиль (100-200 м. без учета времени).

## **2.3. Специальная физическая подготовка.**

### **Основные упражнения:**

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук:

- накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей (на специальном устройстве).

Упражнения для мышц разгибателей рук:

- в стойке на руках сгибание и разгибание рук.

Упражнения для грудных мышц:

- лежа жим штанги;

- из и. п. лежа на скамейке сведение и разведение в стороны рук с гантелями и гирями.

Упражнения для дельтовидных мышц:

- жим гири;

- гири в опущенных вниз руках - поднятие гири к подбородку;

- швунг жимовой;

- жим штанги стоя;

- жим штанги из-за головы;

- жим гантелей различного веса.

Упражнения для мышц бедра:

- приседания с гирей или штангой на плечах, на груди;

- полу приседы со штангой;

- ходьба со штангой выпадами;

- приседания с гирей вверху на прямых руках;

- выпрямление ног с грузом на тренажере;

- выпрямление ног лежа на спине.

Упражнения для мышц спины:

- тяга станова я штанги;

- тяга штанги рывковая;

- тяга штанги толчковая;

- рывок двух гири;

- наклоны с гирей вправо, влево;

- рывок гири;

- круговые движения с гирей;

- поднятие гири махом к плечу.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- сгибание и разгибание туловища, сидя на стуле, скамье, козле;

- из и.п. угол в висе на перекладине, движения ногами вниз - вверх или круговые движения ногами;

- подъем прямых ног за голову, лежа на гимнастической скамейке.

### **Раздел 3. Тактическая подготовка**

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

## **Раздел 4. Психологическая подготовка**

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

## **Раздел 5. Соревновательная и судейская практика**

1. Участие в Республиканской Универсиаде.
2. Участие в соревнованиях городского и областного масштаба.
3. Изучение обязанностей судьи, судьи-секретаря, судьи при участниках, ассистентов.

# **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**

### **3.1. 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.

### **3.2. 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**

### **4.1. 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.

### **4.2. 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**

### **5.1. 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**

### **6.1. Участие в соревнованиях различного уровня.**

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

## **ОРИЕНТИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЕ**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **Тема 1. Ориентирование спортивное – 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 закалывания.

#### **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, поднятие ног из положения лежа на животе, удержание их в статическом положении; упражнение «лодочка».

Упражнения для развития мышц ног: поднятие 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 соревнований**

Участие в соревнованиях городского и республиканского уровней. Участие в первенстве университета. Участие в учебно-тренировочном сборе. Участие в Республиканской универсиаде по ориентированию. Судейство массовых городских соревнований.

# **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 с приседанием:**

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 вися.
10. Тяга с "ребра" - гриф расположен на плите.
- 11.Тяга до колен + тяга соревновательная.

#### **Упражнения дополнительной нагрузки:**

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

## **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.

**2.3. 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.

### **Раздел 3. Тактическая подготовка**

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

### **Раздел 4. Психологическая подготовка**

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

### **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.
5. Судейство соревнований городского и областного масштаба.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

### Армрестлинг

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лек ции	практи ческие занятия	
1	2	3	4	5
	<b>1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)</b>			
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>			
1.1	Характеристика армрестлинга как вида спорта. История развития армрестлинга. Школы армрестлинга. Достижение белорусских спортсменов на международной арене		2	
1.2	Основы спортивной тренировки. Средства и методы тренировки в армрестлинге.		2	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b>			
2.1	Основные положения и стойки		2	
2.2	Техника нападения «крюком»		6	
2.3	Техника защиты «удержанием»		4	
2.4	Техника защиты «переход верхом к атаке» Использование корпуса в атаке		4	
<b>3.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
3.1.	Планирование тактических действий		2	
3.2	Применение различных тактических приемов против разных стилей борьбы и характеров борцов		2	

<b>4</b>	<b>Физическая подготовка.</b>			
4.1	Общеразвивающие упражнения без предметов		2	
4.2	Упражнения с отягощениями: штанга - жимы лежа и сидя		10	
4.3	Упражнения с гирями: рывок, толчок гири разного веса		4	
4.4	Упражнения с гантелями на бицепс, грудные мышцы		6	
4.5	Упражнения на блоковой системе: на бицепс, на грудные мышцы		6	
4.6	Упражнения с резиновым эспандером – общеразвивающие		4	
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
5.1	Имитационные упражнения со штангой		6	
5.2	Имитационные упражнения с гантелями		6	
5.3	Имитационные упражнения на перекладине		8	
5.4	Имитационные упражнения с эластичной лентой		4	
5.5	Тренировочные схватки по заданию тренера		16	
<b>6</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>			
6.1	Воспитание нравственных, волевых и психологических качеств, которые адекватны спортивным единоборствам.		2	
6.2	Предстартовая апатия. Предстартовая лихорадка. Состояние боевой готовности. Управление предстартовыми реакциями. Аутотренинг. Воспитание способности к саморегуляции эмоциональных состояний		6	
7	Участие в соревнованиях			
7.1	Первенство Университета. Чемпионат Минска. Региональные турниры. Товарищеские встречи. Республиканская универсиада		16	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>120</b>	
<b>1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)</b>				
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка.</b>			
1.2	Основные положения и стойки		2	
1.3	Техника нападения «крюком»		6	

1.4	Техника защиты «удержанием»		6	
1.5	Техника защиты «переход верхом к атаке» Использование корпуса в атаке		6 4	
<b>2</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
2.1	Планирование тактических действий		2	
2.2	Применение различных тактических приемов против разных стилей борьбы и характеров борцов		2	
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>			
3.1	Общеразвивающие упражнения без предметов		4	
3.2	Упражнения с отягощениями: штанга- жимы лежа и сидя		4	
3.3	Упражнения с гирями: рывок, толчок гири разного веса		4	
3.4	Упражнения с гантелями на бицепс, грудные мышцы		4	
3.5	Упражнения на блоковой системе: на бицепс, на грудные мышцы		4	
3.6	Упражнения с резиновым эспандером – общеразвивающие		4	
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
4.1	Имитационные упражнения со штангой		6	
4.2	Имитационные упражнения с гантелями		6	
4.3	Имитационные упражнения на перекладине		8	
4.4	Имитационные упражнения с эластичной лентой		4	
4.5	Тренировочные схватки по заданию тренера		16	
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>			
5.1	Воспитание нравственных, волевых и психологических качеств, которые адекватны спортивным единоборствам.		2	
5.2	Предстартовая апатия. Предстартовая лихорадка. Состояние боевой готовности. Управление предстартовыми реакциями. Аутотренинг. Воспитание способности к саморегуляции эмоциональных состояний		8	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>			
6.1	Первенство Университета. Чемпионат Минска. Региональные турниры. Товарищеские встречи.		16	

	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		120	
	ИТОГО ЗА КУРС		240	

### Бадминтон

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лекции	практические занятия	
1	2	3	4	5
	<b>1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)</b>			
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	История возникновения и развития бадминтона.		2	
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма в бадминтоне.		2	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
2.1	<b>Стойки</b> (при подаче, при приеме, игровые, правосторонние, левосторонние, высокие, средние, низкие, атакующие, защитные, универсальные).		8	
2.2	<b>Передвижение</b> (вперед, назад, в сторону, простой шаг, переменный шаг, приставной шаг, перекрестный шаг, выпад, прыжок, бег, обманный шаг).		8	
2.3	<b>Подачи</b> (высоко-далекие, высокие, атакующие, плоские, короткие, открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки).		10	

2.4	<b>Удары</b> (нефронтальные, фронтальные, открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу).		10	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
3.1	Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий		6	
3.2	Тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах		6	
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для мышц рук, туловища и ног. Акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.		10	Контрольные упражнения
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b> Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады. Упражнения с ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание волана различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки		8	Контрольные упражнения
<b>6</b>	<b>Психологическая подготовка</b>			
	Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление нервно – психическим восстановлением спортсменов. Регулирование эмоциональных состояний. Воспитание нравственных, волевых и психологических качеств, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности бадминтониста.		2	
<b>7</b>	<b>Судейская практика и соревновательная деятельность.</b>			
7.1	Спарринги, тренировочные турниры. Специально организованные и управляемые тренером двухсторонние учебные игры.		26	
<b>8</b>	<b>Врачебно-педагогический контроль</b>		2	
	<b>ФОРМА КОНТРОЛЯ</b>			Зачет

	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>100</b>	
	<b>1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)</b>			
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Правила и методика судейства, организация и проведение соревнований.		2	
1.2	Основы спортивной тренировки.		2	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
2.1	<b>Стойки</b> (при подаче, при приеме, игровые, правосторонние, левосторонние, высокие, средние, низкие, атакующие, защитные, универсальные).		6	
2.2	<b>Передвижение</b> (вперед, назад, в сторону, простой шаг, переменный шаг, приставной шаг, перекрестный шаг, выпад, прыжок, бег, обманный шаг).		6	
2.3	<b>Подачи</b> (высоко-далекие, высокие, атакующие, плоские, короткие, открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки).		10	
2.4	<b>Удары</b> (нефронтальные, фронтальные, открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу).		10	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
3.1	Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий		6	
3.2	Тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах		6	
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для мышц рук, туловища и ног. Акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.		10	Контрольные упражнения

<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b> Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады. Упражнения с ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание волана различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки		8	Контрольные упражнения
<b>6</b>	<b>Психологическая подготовка</b>			
	Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление нервно – психическим восстановлением спортсменов. Регулирование эмоциональных состояний. Воспитание нравственных, волевых и психологических качеств, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности бадминтониста.		2	
<b>7</b>	<b>Судейская практика и соревновательная деятельность.</b>			
7.1	Учебно-тренировочные сборы.		12	
7.2	Участие в соревнованиях университетского и республиканского масштаба.		28	
<b>8</b>	<b>Врачебно-педагогический контроль</b>		2	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>110</b>	
	ИТОГО ЗА КУРС		<b>210</b>	

### 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)			
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.		2	
1.2	Гигиена, закаливание. Распорядок дня и питание спортсменов-учащихся		3	
1.3	История, состояние баскетбола на современном этапе		2	
1.4	Основные понятия и термины теории и методики спортивных игр.		2	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
2.1	Техника нападения		27	
2.2	Техника защиты		27	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
3.1	Тактика нападения		21	
3.1.1	Индивидуальные действия		12	
3.1.2	Групповые действия		6	
3.1.3	Командные действия		3	
3.2	Тактика защиты		21	
3.2.1	Индивидуальные действия		12	
3.2.2	Групповые действия		6	
3.2.3	Командные действия		3	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка</b>			
4.1	Общая физическая подготовка		24	Контр. упражн
4.2	Специальная физическая подготовка		18	Контр. упражн
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>			

5.1	Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление нервно – психическим восстановлением спортсменов		3	
<b>6</b>	<b>Игровая и соревновательная деятельность</b>			
6.1	Товарищеские и контрольные игры		9	
6.2	Участие в Республиканской универсиаде		9	
<b>7</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>		12	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>180</b>	
<b>1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)</b>				
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.		1	
1.2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов-учащихся.		2	
1.3	Правила и методика судейства, организация и проведение соревнований		4	
1.4	Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль. Профилактика травматизма.		2	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
2.1	Техника нападения		21	
2.2	Техника защиты		21	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
3.1	Тактика нападения		27	
3.1.1	Индивидуальные действия		6	
3.1.2	Групповые действия		9	
3.1.3	Командные действия		12	
3.2	Тактика защиты		27	

3.2.1	Индивидуальные действия		6	
3.2.2	Групповые действия		9	
3.2.3	Командные действия		12	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка</b>			
4.1	Общая физическая подготовка		18	Контр. упражн.
4.2	Специальная физическая подготовка		21	Контр. упражн.
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>			
5.1	Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление нервно – психическим восстановлением спортсменов		3	
<b>6</b>	<b>Игровая и соревновательная деятельность</b>			
6.1	Участие в соревнованиях городской студенческой баскетбольной лиги		12	
6.2	Участие в Республиканской универсиаде		9	
<b>7</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>		12	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>180</b>	
	ИТОГО ЗА КУРС		<b>360</b>	

### Баскетбол

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)			

<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	История, состояние баскетбола на современном этапе		2	
	Основные понятия и термины теории и методики спортивных игр.		2	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
2.1	Техника нападения		18	
2.2	Техника защиты		12	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
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	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка</b>			
4.1	Общая физическая подготовка		6	Контр. упражн
4.2	Специальная физическая подготовка		8	Контр. упражн
4.3	Оздоровительные мероприятия		6	
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>			
5.1	Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление нервно – психическим восстановлением спортсменов		2	
<b>6</b>	<b>Игровая и соревновательная деятельность</b>			
6.1	Участие в соревнованиях городской студенческой баскетбольной лиги		20	
6.2	Участие в Республиканской универсиаде		6	
<b>7</b>	<b>Врачебно-педагогический контроль</b>		2	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>126</b>	

<b>1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)</b>				
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Правила и методика судейства, организация и проведение соревнований		4	
1.2	Проведение учебно-тренировочного процесса		2	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
2.1	Техника нападения		16	
2.2	Техника защиты		12	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
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	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка</b>			
4.1	Общая физическая подготовка		6	Контр. упражн.
4.2	Специальная физическая подготовка		8	Контр. упражн.
4.3	Оздоровительные мероприятия		6	
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>			
5.1	Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление нервно – психическим восстановлением спортсменов		2	
<b>6</b>	<b>Игровая и соревновательная деятельность</b>			
6.1	Участие в соревнованиях городской студенческой баскетбольной лиги		12	
6.2	Участие в Республиканской универсиаде		18	
	<b>ФОРМА КОНТРОЛЯ</b>			Зачет
	<b>ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР</b>		<b>114</b>	

	ИТОГО ЗА КУРС		240	
--	---------------	--	-----	--

### Волейбол

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лекции	практические занятия	
1	2	3	4	5
	<b>1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)</b>			
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	История волейбола. Состояние на современном этапе.		2	
1.2	Организация и проведение соревнований		2	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
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	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>			
3.1	Индивидуальные действия в нападении: выполнение нападающего удара по различным зонам; обводящий удар.		6	
3.2	Командные действия в нападении: выполнение различных 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	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка.</b>			

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, перекуты, падения; упражнения с набивными мячами; упражнения с эластичной лентой;		10	Контрольные упражнения
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>			
5.1	Воспитание нравственных, волевых и психологических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры		2	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях.</b>			
6.1	Чемпионат города, района.		16	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>124</b>	
<b>1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)</b>				
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Официальные правила волейбола.		2	
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль.		2	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
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	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>			
3.1	Индивидуальные действия в нападении: выполнение нападающего удара по различным зонам; обводящий удар.		4	
3.2	Командные действия в нападении: выполнение различных 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	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка.</b>			
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
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>			
5.1	Воспитание нравственных, волевых и психологических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры		2	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях.</b>			
6.1	Республиканская универсиада.		22	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>116</b>	
	ИТОГО ЗА КУРС		<b>240</b>	

### Волейбол

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 волейбола. Состояние на современном этапе.		2	
1.2	Организация и проведение соревнований		2	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
2.1	Стойки и перемещения. Падения и выпады при игре в защите.		6	
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	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>			
3.1	Индивидуальные действия в нападении: выполнение нападающего удара по различным зонам; обводящий удар.		8	
3.2	Командные действия в нападении: выполнение различных комбинаций.		6	
3.3	Индивидуальные действия в защите: приём мяча; выполнение блокирования;		8	
3.4	Командные действия в защите: взаимодействие игроков при приёме мяча; выполнение «двойного» и «тройного» блока.		8	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка.</b>			
4.1	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц туловища и ног; гимнастические и легкоатлетические упражнения.		8	Контрольные упражнения
4.2	Специальная физическая подготовка: имитационные передвижения, прыжки, шаги, перекаты, падения; упражнения с набивными мячами; упражнения с эластичной лентой;		8	Контрольные упражнения
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>			
5.1	Воспитание нравственных, волевых и психологических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры		2	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях.</b>			
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>100</b>	

<b>1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)</b>				
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Официальные правила волейбола.		2	
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль.		2	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
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	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>			
3.1	Индивидуальные действия в нападении: выполнение нападающего удара по различным зонам; обводящий удар.		6	
3.2	Командные действия в нападении: выполнение различных 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	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка.</b>			
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
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>			
5.1	Воспитание нравственных, волевых и психологических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры		2	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях.</b>			

	Участие в первенстве университете		10	
6.1	Участие в первенстве района.		6	
	<b>ФОРМА КОНТРОЛЯ</b>			Зачет
	<b>ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР</b>		<b>110</b>	
	<b>ИТОГО ЗА КУРС</b>		<b>210</b>	

### Гиревой спорт

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лекции	практические занятия	
1	2	3	4	5
	<b>1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)</b>			
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	История развития гиревого спорта в РБ		1	
1.2	Принципы построения тренировки спортсмена		1	
1.3	Средства и методы тренировки в гиревом спорте		1	
<b>2</b>	<b>Физическая и техническая подготовка</b>			
2.1	Техническая подготовка		23	Контр. упраж.
2.2	Общая физическая подготовка		20	Контр. упраж.
2.3	Специальная физическая подготовка		45	Контр. упраж.
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		4	
<b>4</b>	<b>Психологическая подготовка</b>		3	
<b>5</b>	<b>Соревновательная и судейская практика</b>			
5.1	Участие в Республиканской Универсиаде		10	

5.2	Участие в учебно-тренировочном сборе		12	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>120</b>	
<b>1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)</b>				
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Правила по техники безопасности		1	
1.2	Правила соревнований и их организация в гиревом спорте		1	
1.3	Гигиена и самоконтроль		1	
<b>2</b>	<b>Физическая и техническая подготовка</b>			
2.1	Техническая подготовка		37	
2.2	Общая физическая подготовка		40	Контр.упраж.
2.3	Специальная физическая подготовка		20	Контр.упраж
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		2	
<b>4</b>	<b>Психологическая подготовка</b>		4	
<b>5</b>	<b>Соревновательная и судейская практика</b>			
5.1	Участие в соревнованиях различного уровня		14	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>120</b>	
	ИТОГО ЗА КУРС		<b>240</b>	

### 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	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	История настольного тенниса, состояние тенниса на современном этапе.		2	
1.2	Правила соревнований, организация и методика судейства.		2	
2	<b>Техническая подготовка</b>			
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	<b>Тактическая подготовка</b>			
3.1	Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий		6	
3.2	Тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах		6	
4	<b>Физическая подготовка</b>			
4.1	<b>Общая физическая подготовка</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для мышц туловища и ног. Акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.		12	Контрольные упражнения
4.2	<b>Специальная физическая подготовка.</b> 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

<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>			
5.1	Регулирование эмоциональных состояний. Воспитание нравственных, волевых и психологических качеств, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности теннисиста.		2	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>			
	Участие в соревнованиях районного, университетского и республиканского масштабов.		46	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>136</b>	
<b>1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)</b>				
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Основы спортивной тренировки. Основные принципы теории и методики спортивной тренировки.		2	
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена занятий.		2	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
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	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
3.1	Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий		4	
3.2	Тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах		4	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка</b>			

4.1	<b>Общая физическая подготовка</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для мышц туловища и ног. Акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.		12	Контрольные упражнения
4.2	<b>Специальная физическая подготовка.</b> 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
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>			
5.1	Регулирование эмоциональных состояний. Воспитание нравственных, волевых и психологических качеств, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности теннисиста.		2	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>			
	Участие в соревнованиях районного, университетского и республиканского масштаба.		30	
	<b>ФОРМА КОНТРОЛЯ</b>			Зачет
	<b>ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР</b>		<b>104</b>	
	<b>ИТОГО ЗА КУРС</b>		<b>240</b>	

### Ориентирование спортивное

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)			
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>			
1.1	Ориентирование спортивное – как вид спорта		1	
1.2	Правила соревнований.		2	
1.2	Условные знаки спортивных карт и легенды контрольных пунктов		1	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b>			
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	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>			
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	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка.</b>			
4.1	Общая физическая подготовка.		30	Контр. упражн.
4.2	Специальная физическая подготовка.		10	Контр. упражн.
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>			
5.1	Регулирование эмоциональных состояний		2	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях и судейство.</b>			

6.1	Участие в соревнованиях городского и республиканского уровней		38	
6.2	Судейство массовых городских соревнований		4	
	<b>ФОРМА КОНТРОЛЯ</b>			<b>Зачет</b>
	<b>ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР</b>		<b>120</b>	
	<b>1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)</b>			
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
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	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b>			
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	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>			
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	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка.</b>			
4.1	Общая физическая подготовка.		24	Контр. упражн
4.2	Специальная физическая подготовка.		10	Контр. упражн
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>			

5.1	Регулирование эмоциональных состояний		2	
5.2	Предстартовая апатия. Предстартовая лихорадка. Состояние боевой готовности. Управление предстартовыми реакциями		2	
6	<b>Участие в соревнованиях и судейство.</b>			
6.1	Участие в соревнованиях городского и республиканского уровней		8	
6.2	Участие в первенстве университета		6	
6.3	Участие в учебно-тренировочном сборе		12	
6.4	Участие в Республиканской универсиаде		14	
6.5	Судейство массовых городских соревнований		4	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>120</b>	
	ИТОГО ЗА КУРС		<b>240</b>	

### Пауэрлифтинг

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)			
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
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	
<b>2</b>	<b>Физическая и техническая подготовка</b>			
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	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
3.1	Тактика в подготовительный период.		1	
3.2	Тактика во время соревнований.		1	
<b>4</b>	<b>Психологическая подготовка</b>			
4.1	Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление нервно-психологическим восстановлением спортсмена.		2	
<b>5</b>	<b>Соревновательная и судейская практика</b>			
5.1	Участие в Республиканской Универсиаде.		24	
5.2	Учебно-тренировочные сборы.		12	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>137</b>	
<b>1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)</b>				
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
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	
<b>2</b>	<b>Физическая и техническая подготовка</b>			
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	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
<b>4</b>	<b>Психологическая подготовка</b>			
<b>5</b>	<b>Соревновательная и судейская практика</b>			

5.1	Участие в городских и районных соревнованиях.		6	
5.2	Судейство соревнований.		2	
	<b>ФОРМА КОНТРОЛЯ</b>			Зачет
	<b>ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР</b>		<b>103</b>	
	<b>ИТОГО ЗА КУРС</b>		<b>240</b>	

### Тяжелая атлетика

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Формы контроля
		лекции	практические занятия	
1	2	3	4	5
	<b>1, 2, 3 курс (I, III, V семестры)</b>			
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
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	
<b>2</b>	<b>Физическая и техническая подготовка</b>			
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
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>		4	
<b>4</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>		2	
<b>5</b>	<b>Соревновательная и судейская практика.</b>			
5.1	Участие в Республиканской Универсиаде.		16	

5.2	Учебно-тренировочные сборы.		12	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>129</b>	
<b>1, 2, 3 курс (II, IV, VI семестры)</b>				
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Правила по технике безопасности.		1	
1.2	Правила соревнований и их организация в тяжелой атлетике.		1	
1.3	Гигиена и самоконтроль.		1	
<b>2</b>	<b>Физическая и техническая подготовка</b>			
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
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>		2	
<b>4</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>		4	
<b>5</b>	<b>Соревновательная и судейская практика.</b>			
5.2	Участие в городских и районных соревнованиях		6	
5.4	Судейство соревнований.		8	
	ФОРМА КОНТРОЛЯ			Зачет
	ВСЕГО ЗА СЕМЕСТР		<b>111</b>	
	ИТОГО ЗА КУРС		<b>240</b>	

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Основная литература

1. Михеев, А. А. Методика тренировки с эспандерами: метод. рекомендации / А. А. Михеев, Н. А. Михеев; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2021. – 70 с.
2. Практические занятия по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (баскетбол)» [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / сост.: А. В. Железнов, В. А. Хлопцев, М. В. Пороховская. – Витебск: Витеб. гос. ун-т, 2019. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/19105>. – Дата доступа: 21.06.2023.
3. Фурманов, А. Г. Волейбол: учеб. пособие / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 371 с.

### Дополнительная литература

1. Баешко, Т. А. Основы подготовки спортсмена-ориентировщика : пособие / Т. А. Баешко, В. И. Рудько. – Минск: Воен. акад. Респ. Беларусь, 2021. – 76 с.
2. Малашко, Д. В. Армрестлинг: теория и практика: метод. рекомендации для студентов и преподавателей / Д. В. Малашко, А. А. Шляхтицев. – Горки: Белорус. гос. с.-х. акад., 2022. – 70 с.
3. Малашко, Д. В. Технические основы гиревого спорта: метод. рекомендации для студентов, преподавателей и инструкторов-общественников / Д. В. Малашко, А. А. Шляхтицев. – Горки: Белорус. гос. с.-х. акад., 2018. – 27 с.
4. Прохоров, Ю. М. Настольный теннис: учимся, играем, развиваемся : учеб.-метод. пособие / Ю. М. Прохоров, В. М. Щуко. – Витебск: Витеб. гос. акад. ветеринар. медицины, 2020. – 39 с.
5. Рябинин, В. Е. Бадминтон: вчера, сегодня, завтра / В. Е. Рябинин. – Минск: Колорград, 2021. – 161 с.
6. Сучков, А. К. Силовая подготовка студентов на учебных, учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях: учеб.-метод. пособие / А. К. Сучков, Е. П. Казимиров, В. М. Щуко. – Витебск: Витеб. гос. акад. ветеринар. медицины, 2019. – 23 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 №12 от 15.06. 2023 г.