

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 04.06.2026 10:05:08  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности  
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по УВР  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ОФП)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Менеджмент в физической культуре и спорте» «Физкультурное образование» «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1-6 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: часов: 328</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Борина Ю.Ю., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «14» апреля 2026 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г. № 9.

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. <b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. <b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах						Всего
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
1	Контактная работа	28	28	28	28	28	28	168
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	168/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	26/0	26/0	26/0	26/0	26/0	30/0	160/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+	+	+	+	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах	54	54	54	54	54	58	328

#### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5 Структура и содержание дисциплины

##### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
I семестр						
1	Раздел Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся	0	28	0	26	54
1.1	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)	0	4	0	6	10
1.2	Развитие скоростно-силовых качеств	0	4	0	3	7
1.3	Развитие ловкости и координации движений	0	4	0	3	7
1.4	Развитие силовых качеств	0	4	0	3	7
1.5	Развитие выносливости	0	4	0	3	7
1.6	Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	0	4	0	4	8
1.7	Методики обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери»	0	4	0	4	8

		Итого за 1 семестр	0	28	0	26	54
		2 семестр					
<b>2</b>	<b>Раздел Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>	
2.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики»	0	6	0	6	12	
2.2	Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики	0	6	0	6	12	
2.3	Методика проведения занятий по атлетической гимнастике	0	6	0	6	12	
2.4	Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности	0	10	0	8	18	
		Итого за 2 семестр	0	28	0	26	54
		3 семестр					
<b>3</b>	<b>Раздел Современные направления фитнеса в повышении физической подготовленности обучающихся</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>	
3.1	Фитнес. Силовая тренировка	0	8	0	8	16	
3.2	Фитнес. Координационная тренировка	0	8	0	8	16	
3.3	Фитнес. Выносливость	0	8	0	8	16	
3.4	Фитнес. Аэробика	0	4	0	2	6	
		Итого за 3 семестр	0	28	0	26	54
		4 семестр					
<b>4</b>	<b>Раздел Гимнастика и спортивные игры</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>	
4.1	Футбол	0	8	0	8	16	
4.2	Баскетбол	0	8	0	8	16	
4.3	Волейбол	0	8	0	8	16	
4.4	Гимнастика с элементами акробатики	0	4	0	2	6	
		Итого за 4 семестр	0	28	0	26	54
		5 семестр					
<b>5</b>	<b>Раздел Функциональный тренинг. Кроссфит</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>	
5.1	Техника безопасности на занятиях по кроссфиту	0	2	0	2	4	
5.2	Упражнения с весом собственного тела	0	4	0	2	6	
5.3	Упражнения среднего уровня	0	4	0	2	6	
5.4	Силовые упражнения	0	4	0	2	6	
5.5	Упражнения с отягощением (базовые)	0	4	0	2	6	
5.6	Упражнения среднего уровня	0	4	0	5	9	
5.7	Силовые упражнения (с отягощением)	0	4	0	5	9	
5.8	Циклические упражнения	0	2	0	6	8	
		Итого за 5 семестр	0	28	0	26	54
		6 семестр					
<b>6</b>	<b>Раздел Специальная физическая подготовка</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>58</b>	
6.1	Бег	0	6	0	5	11	
6.2	Прыжки	0	6	0	5	11	
6.3	Акробатика	0	6	0	5	11	
6.4	Снарядная гимнастика	0	6	0	5	11	
6.5	Круговая тренировка	0	4	0	10	14	
		Итого за 6 семестр	0	28	0	30	58
		Итого:	0	168	0	160	328

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
<b>1</b>	<b>Раздел Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся</b>
<i>Тема Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)</i>	
1.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.</p> <p>Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний.</p> <p>Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12-15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия по ОФП.</p>
<i>Тема Развитие скоростно-силовых качеств</i>	
1.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12-15 комплексов ОРУ, направленных на развитие скоростно-силовых качеств.</p>
<i>Тема Развитие ловкости и координации движений</i>	
1.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Развитие ловкости и координации движений. Средства, методы развития координационных качеств. Выполнение комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12-15 комплексов ОРУ, направленных на развитие ловкости.</p>
<i>Тема Развитие силовых качеств</i>	
1.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Развитие силовых качеств. Средства и методы развития силы. Выполнение комплексов упражнений с собственным весом, с сопротивлением партнера, с внешним отягощением.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс собственно силовых способностей, который вызывает срочный эффект в повышении функциональных способностей скелетной мускулатуры, мышечной силы, быстроты и мощности мышечного сокращения, используя неопредельные отягощения.</p>
<i>Тема Развитие выносливости</i>	
1.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Развитие выносливости. Средства и методы развития выносливости. Кроссовый бег, интервальная и круговая тренировка. Практическое выполнение комплексов на развитие выносливости (силовой, скоростной, общей).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> В литературе найти и записать в тетради способы оценки выносливости.</p>
<i>Тема Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>	
1.6	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Овладение техникой прыжка с места: И.П., отталкивание, движения в полете, приземление. Основные упражнения для овладения техникой прыжков с места и последовательность их применения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать 5 упражнений для совершенствования техники отталкивания.</p>
<i>Тема Методики обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери»</i>	
1.7	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-14.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Основные упражнения для обучения прыжкам в высоту с разбега и последовательность их применения. Практическое выполнение упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать 5 упражнений для совершенствования техники отталкивания.</p>

<i>2 семестр</i>	
<b>2</b>	<b>Раздел Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся</b>
	<i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики»</i>
2.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17.</i> Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики». Силовая тренировка с собственным весом. Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием собственного веса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения для укрепления мышц груди (4-5 упр.).</p>
	<i>Тема Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики</i>
2.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18-20.</i> Техника выполнения базовых упражнений АГ. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.).</p> <p>Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства АГ для коррекции телосложения и повышения работоспособности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения для укрепления мышц спины, выполняемые на тренажерных устройствах.</p>
	<i>Тема Методика проведения занятий по атлетической гимнастике</i>
2.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23.</i> Методика проведения занятий по атлетической гимнастике.</p> <p>Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений.</p>
	<i>Тема Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности</i>
2.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 24-28.</i> Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности.</p> <p>Практическое выполнение комплексов упражнений, совершенствование базовой техники и устранение ошибок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект тренировочного занятия для юношей (девушек) с низким уровнем физической подготовленности.</p>
<i>3 семестр</i>	
<b>3</b>	<b>Раздел Современные направления фитнеса в повышении физической подготовленности обучающихся</b>
	<i>Тема Фитнес. Силовая тренировка</i>
3.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32.</i> Фитнес. Силовая тренировка. Техника выполнения базовых упражнений АГ. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.). Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства АГ для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Тренировочные программы. Power Ball. Body Sculpt. Magic Power. Energy Zone. АBT. Upper Body. ABS (aerobic+body+stretch). AB-Marathon. Core Training. Core Medical Ball. Core Final Cuts. Core Barbell. Barbell Workout . Deadly Force. Flexible strength. Final Cuts. Medicine Ball Training. Circuit Training. Power Deck. Functional Deck.</p> <p>Выполнение комплексов силовой тренировки на различные группы мышц.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить противопоказания при силовых фитнес-тренировках.</p>
	<i>Тема Фитнес. Координационная тренировка</i>
3.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-36.</i> Фитнес. Координационная тренировка.</p> <p>Методика проведения координационной тренировки. Выполнения комплексов фитнес-упражнений с использованием различного инвентаря и оборудования (BOSU, «координационная лестница» и др.).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс, состоящий из 7-10 упражнений, направленный на совершенствования координации (с использованием различного инвентаря).</p>
	<i>Тема Фитнес. Выносливость</i>
3.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-40.</i> Фитнес. Выносливость.</p> <p>Способы тренировки выносливости – кроссфит, функциональный тренинг, аэробные тренировки и др. Выполнение программ тренировок на выносливость.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию и доклад на тему «Кроссфит. За или против».</p>

	<i>Тема Фитнес. Аэробика</i>
3.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41-42. Фитнес. Аэробика.</i> Обучение базовым шагам аэробики, музыкально-ритмическое воспитание, в том числе в повышении интереса к фитнесу.</p> <p>Составление комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп. Методика гантельной гимнастики, фитбол-эробики, «тай-бо» программ, «бодибаров».</p> <p>Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств фитнеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить и продемонстрировать связку шагов аэробики.</p>
	<i>4 семестр</i>
<b>4</b>	<b>Раздел Гимнастика и спортивные игры</b>
	<i>Тема Футбол</i>
4.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-46. Футбол.</i> Упражнения ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приседания со штангой, партнером на плечах.</li> <li>- Подскоки из различных исходных положений со штангой, гирей, утяжеленным поясом.</li> <li>- Метание и ловля тяжелых снарядов.</li> <li>- Подтягивание на перекладине, лазанье по канату.</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> <li>- Поднимание прямых ног вперед из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах.</li> </ul> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стартовые ускорения из различных исходных положений, семенящий бег, повторный бег с места и с ходу (по 30-40 м, быстро), бег под уклон.</li> <li>- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.</li> <li>- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».</li> <li>- Бег вверх и вниз по ступенькам лестницы.</li> </ul> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кроссы умеренной и переменной интенсивности, эстафеты с бегом, прыжками, элементами акробатики.</li> <li>- Плавание, бег по воде на мелком месте.</li> <li>- Учебная игра.</li> </ul> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения на координацию (5-6 упр.).</p>
	<i>Тема Баскетбол</i>
4.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-50. Баскетбол.</i> -Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, круговые движения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разноименно, то же во время ходьбы и бега.</p> <p>Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног, прыжки.</p> <p>Упражнения для шеи и туловища. ---Наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. --Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, палками, со штангой. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. -Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для развития ловкости. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис настольный, в волейбол, в бадминтон. Упражнения для развития скоростно-силовых</p>

	<p>качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростных способностей.</p>
<p>4.3</p>	<p style="text-align: center;"><i>Тема Волейбол</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 51-54.</i> Волейбол.</p> <p>Быстрота ответных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</li> <li>-Бег с остановками и изменением направления. "Челночный" бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). "Челночный" бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а затем - спиной. По принципу "челночного" бега передвижение приставными шагами.</li> </ul> <p>Для развития скоростно-силовых:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках.</li> <li>-Упражнения с отягощениями (мешок с песком весом до 10 кг для девушек и женщин, до 20 кг для юношей и мужчин): приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах.</li> <li>-Многократные броски набивного мяча (весом 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 16 лет - прыжки на одной ноге).</li> <li>-Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.</li> <li>-Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.</li> <li>-Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.</li> <li>-Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами. Эти же прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, подвешенных на разной высоте.</li> <li>-Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.</li> <li>-Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.</li> </ul> <p>Для развития ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 16 лет).</li> <li>-Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (для юношей).</li> <li>-Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и прием мяча (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами).</li> <li>-Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с бросков партнера).</li> <li>-Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя). В зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д.</li> <li>-Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед - руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движения руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).</li> <li>-Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо.</li> </ul>

	<p>-Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз: стоя на месте и в прыжке перед собой в площадку, гимнастический мат.</p> <p>-Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.</p> <p>-Учебная игра.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие взрывной силы.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Гимнастика с элементами акробатики</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 55-56.</i> Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.</p> <p>Подъем переворотом Подъем разгибом. Варианты кувырков и группировок. Батутная подготовка. Выполнение комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать комплекс гимнастических упражнений в развитии ФП.</p>
	<i>5 семестр</i>
<b>5</b>	<b>Раздел Функциональный тренинг. Кроссфит</b>
	<i>Тема Техника безопасности на занятиях по кроссфиту</i>
5.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 57.</i> Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по кроссфиту. Демонстрация базовых упражнений. Планка. Приседания воздушные. Подъемы корпуса на пресс - из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой. Складка - одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверх. Стойка на руках у стены. Подъемы коленей к локтям на перекладине. Приседания на одной ноге «пистолетик». Отжимания от пола. Запрыгивание на тумбу. Подтягивания - базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела. Вися на неподвижной перекладине над головой, нужно подтянуть своё тело вверх до касания грудью (или подбородком) перекладины. Бурпи с запрыгиванием на тумбу. Выход на турнике дворники (скручивание в сторону в вися).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составьте комплекс упражнений функционального тренинга, выполняемые лежа.</p>
	<i>Тема Упражнения с весом собственного тела</i>
5.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 58-59.</i> Упражнения с весом собственного тела. Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кувырки вперед;</li> <li>• кувырки назад;</li> <li>• бёрпи;</li> <li>• отжимания в упоре на полу лежа;</li> <li>• подтягивания на перекладине в строгом стиле;</li> <li>• подъемы корпуса из положения лежа на полу;</li> <li>• подъем ног к турнику;</li> <li>• подъем по канату;</li> </ul> <p>Выполнение комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Найти в интернете положения о соревнованиях «Игры-кроссфит».</p>
	<i>Тема Упражнения среднего уровня</i>
5.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 60-61.</i> Упражнения среднего уровня:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отжимания в упоре на брусьях;</li> <li>• подтягивания на перекладине с гимнастическим киппингом;</li> <li>• подъем переворотом на перекладине;</li> <li>• приседания на одной ноге;</li> <li>• прыжок в длину с разбега;</li> <li>• прыжок на тумбу;</li> <li>• стойка на руках;</li> <li>• удержание уголка в вися на перекладине.</li> </ul> <p>Выполнение комплексов, корректировка техники, исправление ошибок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс упражнений с BOSU.</p>
	<i>Тема Силовые упражнения</i>
5.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 62-63.</i> Силовые упражнения:</p>

	<p>выход силой на кольцах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выход силой на перекладине;</li> <li>• отжимания в стойке на руках;</li> <li>• отжимания в упоре на гимнастических кольцах;</li> <li>• подъем по канату;</li> <li>• удержание уголка в упоре на полу, брусьях, кольцах.</li> </ul> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс силовых упражнений, направленных на повышение силовой выносливости.</p>
5.5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Упражнения с отягощением (базовые)</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 64-65.</i> Упражнения с отягощением. Базовые:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника приседания с отягощением у груди;</li> <li>• техника подъема отягощений с пола до уровня пояса;</li> <li>• техника подъема отягощений тягой до уровня подбородка;</li> <li>• техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса;</li> <li>• техника махов гирей;</li> <li>• техника прицельных бросков отягощений.</li> </ul> <p>Выполнение разработанных комплексов, исправление ошибок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс силовых упражнений, направленных на развитие взрывной силы.</p>
5.6	<p style="text-align: center;"><i>Тема Упражнения среднего уровня</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 66-67.</i> Упражнения среднего уровня:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника приседания с отягощением над головой;</li> <li>• техника подъема отягощений с пола до уровня груди;</li> <li>• техника подъема отягощений над головой с использованием всего.</li> </ul> <p>Выполнение комплексов WOD.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание WOD.</p>
5.7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Силовые упражнения (с отягощением)</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 68-69.</i> Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника подъема отягощений с пола над головой одним непрерывным движением;</li> <li>• техника подъема отягощений до уровня груди с последующим подъемом над головой с использованием всего тела;</li> <li>• жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения сгантелями из различных исходных положений.</li> </ul> <p>Выполнение комплексов, исправление ошибок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание WOD.</p>
5.8	<p style="text-align: center;"><i>Тема Циклические упражнения</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 70.</i> Циклические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника бега;</li> <li>• техника гребли;</li> <li>• техника двойных прыжков через скакалку.</li> </ul> <p>Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями.</p> <p>Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание дневника самоконтроля.</p>
<i>6 семестр</i>	
<b>6</b>	<b>Раздел Специальная физическая подготовка</b>
	<i>Тема Бег</i>
6.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 71-73.</i> Бег.</p> <p>Бег. Ускорение до 50 - 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м.</p> <p>Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м (девушки) м до 3000 м (юноши).</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать программу СФП (1 микроцикл).</p>
6.2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Прыжки</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 74-76.</i> Прыжки.</p> <p>Совершенствование техники прыжков. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180о с прямого разбега. Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать 1-2 упражнения для совершенствования техники отталкивания.</p>

	<i>Тема Акробатика</i>
6.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 77-79</i> Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперед, «полет-кувырок», бег по низкому бревну 10 м. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать 5 упражнений для совершенствования вестибулярной устойчивости.
	<i>Тема Спортивная гимнастика</i>
6.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 80-82.</i> Спортивная гимнастика. Совершенствование техники «прыжок через коня согнув ноги (ноги врозь)» Совершенствование техники «подъем переворотом», «подъем разгибом» Совершенствование техники «полет-кувырок» и др. <i>Самостоятельная работа.</i> Заполнение дневника самоконтроля.
	<i>Тема Круговая тренировка</i>
6.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 83-84.</i> Круговая тренировка в совершенствовании выносливости. Круговая тренировка в совершенствовании силы. Круговая тренировка в совершенствовании ловкости и координации. Круговая тренировка в развитии гибкости. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание круговой тренировки. Подготовка к зачету.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140409.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625> .— ЭБС «IPRbooks»
4. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70821.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### 6.1.2 Дополнительная литература

5. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140457.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1	Kaspersky Endpoint Security 12
2	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4	Astra Linux Special Edition
5	СПС Гарант
6	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7	Яндекс Браузер
8	Kinovea
9	STDUViewer
10	MAX
11	VLC
12	PDF 24

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Информационно-правовой портал «Гарант»	<a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a>
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.
Зал ритмики и фитнеса № 138 г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары,

	медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые.
Спортивный зал № 319-а г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Спортивные инвентарь и оборудование: конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические.</li> </ol>
Универсальный спортивный зал №6 г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны;</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола.</li> </ol>