Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 02.11.2026 08:33:07
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.
_____
«29» октября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ОФП) (Б1.О.45)

Направление подготовки	*39.03.03 Организация работы с молодежью*
Направленность (профиль) программы бакалавриата	*«Координатор молодежных инициатив в образовании и спорте»*
Квалификация выпускника	*бакалавр*
Год начала подготовки (по учебному плану)	*2027*
Форма обучения, семестр	*очная: 1-6 семестры*
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	*зачётных единиц: - часов: 328*
Промежуточная аттестация	*зачет*

Разработчик рабочей программы:
_____
Борина ЮЮ., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД
Протокол от «06» октября 2026 г. №2.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «20» октября 2026 г. №2.

Чайковский 2026

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.	**УК-7.1 Знает** способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. **УК-7.2 Умеет** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. **УК-7.3 Владеет** здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

№	*Виды учебной работы*	*Трудоемкость в часах*						
		1 семестр	*2 семестр*	*3 семестр*	*4 семестр*	*5 семестр*	*6 семестр*	*Всего*
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

№ 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		
1 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						
2	**Раздел Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся**	**0**	**28**	**0**	**26**	**54**
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						
3	**Раздел Современные направления фитнеса в повышении физической подготовленности обучающихся**	**0**	**28**	**0**	**26**	**54**
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						
4	**Раздел Гимнастика и спортивные игры**	**0**	**28**	**0**	**26**	**54**
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						
5	**Раздел Функциональный тренинг. Кроссфит**	**0**	**28**	**0**	**26**	**54**
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						
6	**Раздел Специальная физическая подготовка**	**0**	**28**	**0**	**30**	**58**
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

№ раздела, темы	*Содержание*
1 семестр	
1	**Раздел Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся**
1.1	*Тема Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2. Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. 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. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. Ознакомление с

	комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики.
	Самостоятельная работа. Подобрать и записать 12-15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия по ОФП.
1.2	*Тема Развитие скоростно-силовых качеств*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4. Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комплексов упражнений.
	Самостоятельная работа. Подобрать и записать 12-15 комплексов ОРУ, направленных на развитие скоростно-силовых качеств.
1.3	*Тема Развитие ловкости и координации движений*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6. Развитие ловкости и координации движений. Средства, методы развития координационных качеств. Выполнение комплексов упражнений.
	Самостоятельная работа. Подобрать и записать 12-15 комплексов ОРУ, направленных на развитие ловкости.
1.4	*Тема Развитие силовых качеств*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8. Развитие силовых качеств. Средства и методы развития силы. Выполнение комплексов упражнений с собственным весом, с сопротивлением партнера, с внешним отягощением.
	Самостоятельная работа. Разработать комплекс собственно силовых способностей, который вызывает срочный эффект в повышении функциональных способностей скелетной мускулатуры, мышечной силы, быстроты и мощности мышечного сокращения, используя непредельные отягощения.
1.5	*Тема Развитие выносливости*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10. Развитие выносливости. Средства и методы развития выносливости. Кроссовый бег, интервальная и круговая тренировка. Практическое выполнение комплексов на развитие выносливости (силовой, скоростной, общей).
	Самостоятельная работа. В литературе найти и записать в тетради способы оценки выносливости.
1.6	*Тема Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12. Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Овладение техникой прыжка с места: И.П., отталкивание, движения в полете, приземление. Основные упражнения для овладения техникой прыжков с места и последовательность их применения.
	Самостоятельная работа. Разработать 5 упражнений для совершенствования техники отталкивания.
1.7	*Тема Методики обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери»*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-14. 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.
	Самостоятельная работа. Разработать 5 упражнений для совершенствования техники отталкивания.

2 семестр	
2	**Раздел Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся**
2.1	*Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики»*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17. 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.
	Самостоятельная работа. Подобрать упражнения для укрепления мышц груди (4-5 упр.).
2.2	*Тема Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 18-20. 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.
	Самостоятельная работа. Подобрать упражнения для укрепления мышц спины, выполняемые на тренажерных устройствах.
2.3	*Тема Методика проведения занятий по атлетической гимнастике*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23. Методика проведения занятий по атлетической гимнастике. Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений.
	Самостоятельная работа. Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений.
2.4	*Тема Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 24-28. Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности. Практическое выполнение комплексов упражнений, совершенствование базовой техники и устранение ошибок.
	Самостоятельная работа. Составить конспект тренировочного занятия для юношей (девушек) с низким уровнем физической подготовленности.
3 семестр	
3	**Раздел Современные направления фитнеса в повышении физической подготовленности обучающихся**
3.1	*Тема Фитнес. Силовая тренировка*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32. 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. ABT. 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. Выполнение комплексов силовой тренировки на различные группы мышц.
	Самостоятельная работа. Изучить противопоказания при силовых фитнес-тренировках.
3.2	*Тема Фитнес. Координационная тренировка*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-36. Фитнес. Координационная тренировка. Методика провидения координационной тренировки. Выполнения комплексов фитнес-упражнений с использованием различного инвентаря и оборудования (BOSU, «координационная лестница» и др.).
	Самостоятельная работа. Разработать комплекс, состоящий из 7-10 упражнений, направленный на совершенствования координации (с использованием различного инвентаря).
3.3	*Тема Фитнес. Выносливость*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-40. Фитнес. Выносливость. Способы тренировки выносливости – кроссфит, функциональный треннинг, аэробные тренировки и др. Выполнение программ тренировок на выносливость.
	Самостоятельная работа. Подготовить презентацию и доклад на тему «Кроссфит. За или против».
3.4	*Тема Фитнес. Аэробика*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 41-42. Фитнес. Аэробика. Обучение базовым шагам аэробики, музыкально–ритмическое воспитание, в том числе в повышении интереса к фитнесу. Составление комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп. Методика гантельной гимнастики, фитбол- эробики, «тай-бо» программ, «бодибаров». Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств фитнеса.
	Самостоятельная работа. Подготовить и продемонстрировать связку шагов аэробики.
	4 семестр
4	**Раздел Гимнастика и спортивные игры**
4.1	*Тема Футбол*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-46. Футбол. Упражнения ОФП: - Приседания со штангой, партнером на плечах. - Подскоки из различных исходных положений со штангой, гирей, утяжеленным поясом. - Метание и ловля тяжелых снарядов. - Подтягивание на перекладине, лазанье по канату. - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. - Поднимание прямых ног вперед из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Упражнения для развития быстроты. - Стартовые ускорения из различных исходных положений, семенящий бег, повторный бег с места и с ходу (по 30-40 м, быстро), бег под уклон. - Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге. - Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».

	- Бег вверх и вниз по ступенькам лестницы. Упражнения для развития выносливости. - Кроссы умеренной и переменной интенсивности, эстафеты с бегом, прыжками, элементами акробатики. - Плавание, бег по воде на мелком месте. -Учебная игра.
	Самостоятельная работа. Подобрать упражнения на координацию (5-6 упр.).
4.2	*Тема Баскетбол* *Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-50.* Баскетбол. -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. 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. 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 (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис настольный, в волейбол, в бадминтон. Упражнения для развития скоростно-силовых 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.
	Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростных способностей.

4.3	*Тема Волейбол* *Занятия семинарского типа (практические занятия) 51-54.* Волейбол. Быстрота ответных действий: -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. -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. Для развития скоростно-силовых: -Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках. -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. -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). -Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. -Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. -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. -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. -Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. -Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Для развития ловкости: -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). -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). -Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и прием мяча (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). -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). -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.

	-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). -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. -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. -Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. -Учебная игра.
	Самостоятельная работа. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие взрывной силы.
4.4	*Тема Гимнастика с элементами акробатики*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 55-56. 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 назадиз 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. Подъем переворотом Подъем разгибом. Варианты кувырков и группировок. Батутная подготовка. Выполнение комплексов упражнений.
	Самостоятельная работа. Подобрать комплекс гимнастических упражнений в развитии ФП.
	5 семестр
5	**Раздел Функциональный тренинг. Кроссфит**
5.1	*Тема Техника безопасности на занятиях по кроссфиту*
	Занятие семинарского типа (практическое занятие) 57. 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 вверху. 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 висе).
	Самостоятельная работа. Составьте комплекс упражнений функционального тренинга, выполняемые лежа.
5.2	*Тема Упражнения с весом собственного тела*

	Занятия семинарского типа (практические занятия) 58-59. Упражнения с весом собственного тела. Базовые упражнения: • кувырки вперед; • кувырки назад; • бёрпи; • отжимания в упоре на полу лежа; • подтягивания на перекладине в строгом стиле; • подъемы корпуса из положения лежа на полу; • подъем ног к турнику; • подъем по канату; Выполнение комплексов упражнений.
	Самостоятельная работа. Найти в интернете положения о соревнованиях «Игры-кроссфит».
5.3	*Тема Упражнения среднего уровня*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 60-61. Упражнения среднего уровня: • отжимания в упоре на брусьях; • подтягивания на перекладине с гимнастическим киппингом; • подъем переворотом на перекладине; • приседания на одной ноге; • прыжок в длину с разбега; • прыжок на тумбу; • стойка на руках; • удержание уголка в висе на перекладине. Выполнение комплексов, корректировка техники, исправление ошибок.
	Самостоятельная работа. Составить комплекс упражнений с BOSU.
5.4	*Тема Силовые упражнения*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 62-63. Силовые упражнения: выход силой на кольцах; • выход силой на перекладине; • отжимания в стойке на руках; • отжимания в упоре на гимнастических кольцах; • подъем по канату; • удержание уголка в упоре на полу, брусьях, кольцах.
	Самостоятельная работа. Составить комплекс силовых упражнений, направленных на повышение силовой выносливости.
5.5	*Тема Упражнения с отягощением (базовые)*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 64-65. Упражнения с отягощением. Базовые: • техника приседания с отягощением у груди; • техника подъема отягощений с пола до уровня пояса; • техника подъема отягощений тягой до уровня подбородка; • техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса; • техника махов гирей; • техника прицельных бросков отягощений. Выполнение разработанных комплексов, исправление ошибок.
	Самостоятельная работа. Составить комплекс силовых упражнений, направленных на развитие взрывной силы.
5.6	*Тема Упражнения среднего уровня*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 66-67. Упражнения среднего уровня: • техника приседания с отягощением над головой;

	• техника подъема отягощений с пола до уровня груди; • техника подъема отягощений над головой с использованием всего. Выполнение комплексов WOD.
	Самостоятельная работа. Разработать содержание WOD.
5.7	*Тема Силовые упражнения (с отягощением)*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 68-69. Силовые упражнения: • техника подъема отягощений с пола над головой одним непрерывным движением; • техника подъема отягощений до уровня груди с последующим подъемом над головой с использованием всего тела; • жим от груди. Становая тяга. Приседы со штангой. Упражнения сгантелями из различных исходных положений. Выполнение комплексов, исправление ошибок.
	Самостоятельная работа. Разработать содержание WOD.
5.8	*Тема Циклические упражнения*
	Занятие семинарского типа (практическое занятие) 70. Циклические упражнения: • техника бега; • техника гребли; • техника двойных прыжков через скакалку. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с весом собственного тела. Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями. Тестовые нормативы по выполнению циклических упражнений.
	Самостоятельная работа. Разработать содержание дневника самоконтроля.
	6 семестр
6	**Раздел Специальная физическая подготовка**
6.1	*Тема Бег*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 71-73. Бег. Бег. Ускорение до 50 - 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. 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). Кроссовая подготовка.
	Самостоятельная работа. Разработать программу СФП (1 микроцикл).
6.2	*Тема Прыжки*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 74-76. Прыжки. Совершенствование техники прыжков. Прыжки через планку с поворотом па 90 и 180о с прямого разбега. Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места.
	Самостоятельная работа. Подобрать 1-2 упражнения для совершенствования техники отталкивания.
6.3	*Тема Акробатика*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 77-79 Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперед, «полет-кувырок», бег по низкому бревну 10 м.
	Самостоятельная работа. Разработать 5 упражнений для совершенствования вестибулярной устойчивости.
6.4	*Тема Снарядная гимнастика*

	Занятия семинарского типа (практические занятия) 80-82. Снарядная гимнастика. Совершенствование техники «прыжок через коня согнув ноги (ноги врозь)» Совершенствование техники «подъем переворотом», «подъем разгибом» Совершенствование техники «полет-кувырок» и др.
	Самостоятельная работа. Заполнение дневника самоконтроля.
6.5	*Тема Круговая тренировка*
	Занятия семинарского типа (практические занятия) 83-84. Круговая тренировка в совершенствовании выносливости. Круговая тренировка в совершенствовании силы. Круговая тренировка в совершенствовании ловкости и координации. Круговая тренировка в развитии гибкости.
	Самостоятельная работа. 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 .— Режим доступа: для авторизир. пользователей
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*
Лицензионное программное обеспечение	
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
Свободно распространяемое программное обеспечение	
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)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Информационно-правовой портал «Гарант»	https://www.garant.ru/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	*Оборудование и технические средства обучения*
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	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная

учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	(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 эллептические, 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.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 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.
Универсальный спортивный зал №6 г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола.