Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 04.06.2026 09:58:01
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)

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

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.

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

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

№	*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

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*		
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

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

№ 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 .— 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*
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 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 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.