

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна

Должность: Директор

Дата подписания: 09.05.2022 15:44:38

Уникальный программный код:

c914df807d77f1447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство образования и науки Российской Федерации

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ Л. П. Филатова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки

09.03.03 Прикладная информатика

Профиль

«Прикладная информатика в экономике»

Формы обучения

Очная

Нижний Тагил  
2018

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2018. – 14 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов подготовки бакалавров по направлению 09.03.03 Прикладная информатика.

Авторы:

М.В. Созинов, старший кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры  
А.В. Неймышев, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Рецензент: кандидат биологических наук,  
доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности и физической культуры

Е.Г. Мишина

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «29» сентября 2018 г., протокол № 2.

Заведующий кафедрой

Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «1» октября 2018 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л. А. Сорокина

Главный специалист отдела информационных ресурсов

О. В. Левинских

Декан ФСБЖ

А.В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный  
социально-педагогический институт (филиал)  
ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет»,  
2018.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	6
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины.....	6
5. Образовательные технологии.....	12
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	12
7. Материально-техническое обеспечение.....	13

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель изучения** дисциплины: формирование компетенции, обеспечивающей использование средств и методов физической культуры для поддержания индивидуального здоровья, способствующего продуктивной жизнедеятельности

**Задачи:**

*сформировать знания:*

- о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

*сформировать умения:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в вариативную часть блока Б.1. В.ДВ (Дисциплины по выбору) образовательной программы подготовки бакалавра по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина реализуется кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Освоение курса «Прикладная физическая культура» ведется с опорой на знания и умения школьного курса физической культуры. Изучение данной дисциплины является основой для изучения курса «Физическая культура»

## **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина направлена на формирование компетенции:

ОК-8 - готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

В результате освоения содержания дисциплины студент должен знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

В результате освоения содержания дисциплины студент должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **владеть**:  
 -средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Распределение часов по видам работ представлено в таблице.

**Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ**

Вид работы	Очная
	1-7 семестры
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b> по учебному плану	<b>328</b>
<b>Контактная работа</b> , в том числе:	<b>328</b>
Практические занятия	328
<b>Самостоятельная работа</b> , в том числе:	Не предусмотрена
Зачет	2,4,6,7 семестры

### **4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины**

#### **Тематический план дисциплины для очной формы обучения**

Практический раздел (тема)	Количество часов			Форма кон- троля
	Практические занятия			
	1 курс	2 курс	3 курс	
1. Спортивные игры	32	42	46	Оценка упражнений на практиче- ском занятии
2. Легкая атлетика	10	30	14	Оценка упражнений на практиче- ском занятии
3. Лыжная подготовка	10	20	20	Оценка упражнений на практиче- ском занятии
4. Гимнастика	48	26	22	Оценка упражнений на практиче- ском занятии
5. Туризм	8*	-		Оценка упражнений на практиче- ском занятии

<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>118</b>	<b>102</b>	Оценка упражнений на практическом занятии
<b>Итого:</b>			<b>328</b>	

8\* Участие в туристическом походе

### 4.3. Содержание занятий на 1 курсе

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта, «федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры, Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### **Тема 2. Баскетбол. Техника перемещений.**

Бег. Рывок. Приставные шаги. Прыжки. Остановки. Повороты.

#### **Тема 3. Баскетбол. Ловля и передача мяча.**

Ловля: двумя руками, одной рукой. Передачи: двумя руками сверху, одной рукой сверху, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, одной рукой снизу, одной рукой над головой.

#### **Тема 4. Баскетбол. Броски.**

Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Бросок одной рукой от плеча. Добивание мяча. Бросок в прыжке. Бросок в движении.

#### **Тема 5. Баскетбол. Ведение мяча.**

Ведение мяча на месте. Обычное ведение мяча. Ведение со сниженным отскоком. Сочетание ведения и передачи мяча

#### **Тема 6. Баскетбол. Перехват.**

Перехват передачи. Перехват при ведении мяча.

#### **Тема 7. Баскетбол. Вырывание.**

Вырывание рывком на себя. Вырывание толчком на противника вперед-вниз. Взятие отскока мяча

#### **Тема 8. Баскетбол. Выбивание.**

Выбивание из рук. Выбивание при ведении мяча. Накрывание. Отбивание.

#### **Тема 9. Волейбол. Стойки и перемещения.**

Шаги. Скачки. Бег. Падение. Падение с перекатом на спине. Падение в стороны и вперед. Падение на бедро. Падение с перекатом на груди. Прыжки.

#### **Тема 10. Волейбол. Подачи.**

Общая характеристика технического приема. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.

#### **Тема 11. Волейбол. Передачи.**

Общая характеристика технического приема. Верхняя передача. Нижняя передача.

#### **Тема 12. Волейбол. Нападающие удары.**

Общая характеристика технического приема. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар.

#### **Тема 13. Волейбол. Блокирование.**

Общая характеристика и основные принципы блокирования.

**Тема 14. Настольный теннис. Стойки и перемещение. Подачи.**

Прямая подача. Подача «маятник». Подача «челнок». Подача «веер».

**Тема 15. Настольный теннис. Промежуточные удары.**

Подставка. Толчок. Откидка слева и справа. Срезка.

**Тема 16. Настольный теннис. Атакующие удары.**

Накат. Топ-спин. Завершающий удар. Контрнакат. Укороченные удары. Крученая свеча. Общая характеристика технического приема.

**Тема 17. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.**

Старт. Разновидности низкого старта. Разновидности низкого старта: обычный, растянутый, сближенный, узкий. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование.

**Тема 18. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции.**

Техника высокого старта. Особенности бега по виражу на стадионе и в манеже. Финиширование.

**Тема 19. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.**

Способы передачи эстафетной палочки. Техника старта. Техника бега в зоне передачи эстафеты.

**Тема 20. Легкая атлетика. Техника метаний.**

Техника метания гранаты и малого мяча. Способы держания снаряда. Разбег. Финальное усилие. Торможение.

**Тема 21. Легкая атлетика. Техника кроссового бега.**

Преодоление препятствий на дистанции. Особенности техники бега в гору и под уклон.

**Тема 22. Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.**

Построение с лыжами. Передвижение с лыжами в пешем строю. Переход в строевую стойку. Повороты переступанием. Повороты махом.

**Тема 23. Лыжная подготовка. Техника попеременного двухшажного хода.**

Фазы цикла попеременного двухшажного хода: свободное скольжение, скольжение с выпрямлением опорной ноги, скольжение с подседанием, выпад с подседанием, отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

**Тема 24. Лыжная подготовка. Техника одновременных ходов.**

Одновременный бесшажный ход. Система передачи усилий «руки – туловище – ноги» в бесшажном ходе. Одновременный одношажный ход (основной вариант), одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

**Тема 25. Лыжная подготовка. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков.**

Подъем скользящим шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой», подъем «елочкой», подъем лесенкой. Стойки спусков: основная, низкая, высокая. Стойка отдыха.

**Тема 26. Лыжная подготовка. Преодоление неровностей на склоне.**

Прохождение спада. Прохождение выката. Преодоление бугров и впадин.

**Тема 27. Гимнастика. Строевые упражнения.**

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта.

**Тема 28. Гимнастика. Строевые приемы.**

Расчет строя. Повороты на месте и в движении.

**Тема 29. Гимнастика. Перестроения.**

Ходьба. Передвижение. Фигурная маршировка.

**Тема 30. Гимнастика. Размыкание**

Бег. Быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание. Игры и эстафеты.

**Тема 31. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами.

**Тема 32. Индивидуальные упражнения. Парные упражнения.**

**Тема 33. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.**  
**Тема 34. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой.**  
**Тема 35. Общеразвивающие упражнения с гантелями.**  
**Тема 36. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.**  
**Тема 37. Общеразвивающие упражнения с резиновыми мячами.**  
**Тема 38. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками**  
**Тема 39. Общеразвивающие упражнения со скакалками и обручем.**  
**Тема 40. Общеразвивающие упражнения с элементами ритмической гимнастики.**  
**Тема 41. Общеразвивающие упражнения с элементами хореографии и художественной гимнастики**  
**Тема 42. Вольные упражнения с включением акробатических элементов**  
**Тема 43. Вольные упражнения с включением прыжков**  
**Тема 44. Вольные упражнения с включением танцевальных движений**  
**Тема 45. Прикладные упражнения**  
Переползание. Переноска партнера и груза.  
**Тема 46. Прикладные упражнения.**  
Лазание по гимнастической стенке.  
**Тема 47. Прикладные упражнения.**  
Лазание по канату. Способы остановки на канате.  
**Тема 48. Акробатические упражнения**  
Группировки, перекаты, кувырки.  
**Тема 49. Акробатические упражнения.**  
Переворот боком  
**Тема 50. Стойка на голове и руках.**  
**Тема 51. Комбинации упражнений с мячами.**  
**Тема 52. Туризм. Подготовка к туристическому походу**  
Определение цели и задачи похода. Подготовка личного и общего снаряжения. Правила безопасности в походе.  
**Тема 53. Проведение туристического похода.**  
Правильный выбор режима движения. Рациональное распределение своих сил.  
**Тема 54. Проведение туристического похода.**  
Овладение способами передвижения по различной местности и приёмами преодоления препятствий.

## **Содержание занятий на 2 курсе**

**Тема 1. Баскетбол. Тактика игры.**  
Индивидуальное действие игрока без мяча. Функции игроков: игроки передней линии (центровой и крайние нападающие), игроки задней линии.

**Тема 2. Баскетбол. Индивидуальные действия игрока в нападении.**  
Индивидуальные действия без мяча. Действия игрока с мячом.

**Тема 3. Баскетбол. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков.**  
Типы взаимодействий: «передай и выходи», «заслоны».

**Тема 4. Баскетбол. Взаимодействия трех игроков.**  
«Треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон».

**Тема 5. Баскетбол. Командные действия.**  
«Стремительное нападение». Системы стремительного нападения: «быстрый прорыв», «эшелонированный прорыв».

**Тема 6. Баскетбол. Позиционное нападение.**

Системы позиционного нападения: «через центрового игрока», «без центрового игрока», «восьмерка», нападение серией заслонов.

**Тема 7. Баскетбол. Тактика защиты.**

Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Действия защитника против игрока с мячом.

**Тема 8. Баскетбол. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков.**

Подстраховка. Проскальзывание. Переключение.

**Тема 9. Баскетбол. Командные действия.**

Концентрированная защита. Личная защита. Зонная защита. Подвижная защита (прессинг). Личный прессинг. Зонный прессинг.

**Тема 10. Волейбол. Подачи.**

Верхняя боковая подача.

**Тема 11. Волейбол.Передачи мяча.**

Совершенствование верхних и нижних передач мяча.

**Тема 12. Волейбол.Тактика передач.**

Простые передачи, передачи со сменой мест.

**Тема 13. Волейбол.Тактика передач.**

Передачи для нападающего удара с первой передачи, передачи в прыжке.

**Тема 14. Волейбол.Совершенствование подач мяча.**

Боковая планирующая подача, верхняя планирующая подача.

**Тема 15. Волейбол.Совершенствование нападающих ударов.**

Нападающий удар с переводом. Обманный удар.

**Тема 16. Волейбол.Тактика защиты.**

Прием мяча с подачи и от нападающего удара.

**Тема 17. Волейбол.Страховка.**

Страховка при выполнении нападающего удара (со специально страхующим игроком), Страховка всеми игроками задней линии.

**Тема 18. Волейбол.Групповые тактические взаимодействия.****Тема 19. Настольный теннис. Тактика одиночных игр.**

Тактика атакующего против атакующего. Тактика игры атакующего против защитника. Тактика игры защитника против атакующего. Тактика защитника против защитника.

**Тема 20. Настольный теннис. Тактика парных игр.****Тема 21. Настольный теннис. Совершенствование приемов игры.**

Подрезка слева. Подрезка справа. Крученая свеча.

**Тема 22. Легкая атлетика. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.****Тема 23. Совершенствование техники бега по дистанции и финиширования.****Тема 24. Совершенствование техники бега по виражу на стадионе и в манеже.****Тема 25. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.****Тема 26. Совершенствования передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-ти метровой зоне.****Тема 27. Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование.****Тема 28. Совершенствование техники метания гранаты.****Тема 29. Совершенствование техники метания малого мяча.****Тема 30. Специальные подготовительные упражнения бегуна на короткие и средние дистанции.****Тема 31. Специальные подготовительные упражнения метателя.****Тема 32. Специальные подготовительные упражнения прыгуна.****Тема 33. Специальные подготовительные упражнения бегуна на короткие и средние дистанции.**

**Тема 34. Упражнения в беге на короткие и средние дистанции.**

**Тема 35. Упражнения в беге на короткие и средние дистанции.**

**Тема 36. Упражнения в беге на длинные дистанции.**

**Тема 37. Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного 2-х шагового хода.**

**Тема 38. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.**

**Тема 39. Одновременный 2-х шаговый ход.**

**Тема 40. Совершенствование техники одновременного 2-х шагового хода.**

**Тема 41. Способы переходов с хода на ход.**

Переходы с попеременного 2-х шагового хода на одновременные: переход без шага, переход через один шаг.

**Тема 42. Способы переходов с хода на ход.**

Переходы от одновременных к попеременному: прямой переход, переход с прокатом.

**Тема 43. Способы торможений.**

Торможение «плугом», торможение упором, торможение боковым соскальзыванием.

**Тема 44. Повороты в движении.**

Поворот переступанием, поворот упором, поворот «плугом», поворот на параллельных лыжах.

**Тема 45. Техника конькового хода.**

Одновременный полуконочковый ход.

**Тема 46. Техника конькового хода.**

Одновременный одношажный ход.

**Тема 47. Гимнастика. Опорные прыжки.**

Техника выполнения, страховка и помощь.

**Тема 48. Производственная гимнастика.**

Комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.

**Тема 49. Традиционные оздоровительные системы физических упражнений.**

Йога, ушу, «Син До».

**Тема 50. Современные оздоровительные системы физических упражнений.**

Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с гантелями.

**Тема 51. Атлетическая гимнастика.**

Комплекс упражнений с экспандерами и резиновыми амортизаторами.

**Тема 52. Атлетическая гимнастика.**

Комплекс изометрических упражнений.

**Тема 53. Спортивная аэробика.**

**Тема 54. Стретчинг.**

**Тема 55. Системы дыхательной гимнастики. Оздоровительные методики фитнеса.**

**Тема 56. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.**

**Тема 57. Фитбол - аэробика.**

Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным напряжением.

**Тема 58. Степ – аэробика.**

**Тема 59. Степ – аэробика.**

## **Содержание занятий на 3 курсе**

### **Содержание занятий на 3 курсе**

Методико-практические занятия направлены на овладение методами и способами физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

В качестве форм методико-практических занятий могут использоваться ролевые, имитационные, психологические игры, проблемные ситуации, в процессе которых выявляется степень готовности будущего учителя к практическому овладению определённой методикой.

Профессиональной подготовке студентов способствует и максимальная педагогизация методико-практических занятий, выражаясь в выполнении студентами определённых педагогических функций, которые моделируют физкультурно-спортивную деятельность классных руководителей, воспитателей групп продлённого дня.

При проведении методико-практических занятий используется определенная последовательность учебного взаимодействия преподавателя и студентов:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание на разработку определенной темы, рекомендует необходимую литературу и дает указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

## **Тема 1. Баскетбол. Техника перемещений.**

Бег. Рывок. Приставные шаги. Прыжки. Остановки. Повороты.

## **Тема 2. Ловля и передача мяча.**

Ловля: двумя руками, одной рукой. Передачи: двумя руками сверху, одной рукой сверху, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, одной рукой снизу, одной рукой над головой.

## **Тема 3. Броски.**

Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Бросок одной рукой от плеча. Добивание мяча. Бросок в прыжке. Бросок в движении.

## **Тема 4. Ведение мяча.**

Ведение мяча на месте. Обычное ведение мяча. Ведение со сниженным отскоком. Сочетание ведения и передачи мяча

## **Тема 5. Индивидуальные действия игрока в нападении.**

Индивидуальные действия без мяча. Действия игрока с мячом.

## **Тема 6. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков.**

Типы взаимодействий: «передай и выходи», «заслоны».

## **Тема 7. Взаимодействия трех игроков.**

«Треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон».

## **Тема 8. Командные действия.**

«Стремительное нападение». Системы стремительного нападения: «быстрый прорыв», «эшелонированный прорыв».

## **Тема 9. Позиционное нападение.**

Системы позиционного нападения: «через центрального игрока», «без центрального игрока», «восьмерка», нападение серией заслонов.

## **Тема 10. Тактика защиты.**

Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Действия защитника против игрока с мячом.

**Тема 11. Волейбол. Стойки и перемещения.**

Шаги. Скачки. Бег. Падение. Падение с перекатом на спине. Падение в стороны и вперед. Падение на бедро. Падение с перекатом на груди. Прыжки.

**Тема 12. Подачи.**

Общая характеристика технического приема. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.

**Тема 13. Передачи.**

Общая характеристика технического приема. Верхняя передача. Нижняя передача.

**Тема 14. Нападающие удары.**

Общая характеристика технического приема. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар.

**Тема 15. Блокирование.**

Общая характеристика и основные принципы блокирования.

**Тема 16. Тактика передач.**

Простые передачи, передачи со сменой мест.

**Тема 17. Тактика передач.**

Передачи для нападающего удара с первой передачи, передачи в прыжке.

**Тема 18. Тактика защиты.**

Прием мяча с подачи и от нападающего удара.

**Тема 19. Страховка.**

Страховка при выполнении нападающего удара (со специально страхующим игроком), Страховка всеми игроками задней линии.

**Тема 20. Групповые тактические взаимодействия.**

**Тема 21. Настольный теннис. Стойки и перемещение. Подачи.**

Прямая подача. Подача «маятник». Подача «челнок». Подача «веер».

**Тема 22. Промежуточные удары.**

Подставка. Толчок. Откидка слева и справа. Срезка.

**Тема 23. Атакующие удары.**

Накат. Топ-спин. Завершающий удар. Контрнакат. Укороченные удары. Крученая свеча. Общая характеристика технического приема.

**Тема 24. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.**

Старт. Разновидности низкого старта. Разновидности низкого старта: обычный, растянутый, сближенный, узкий. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование.

**Тема 25. Техника бега на средние дистанции.**

Техника высокого старта. Особенности бега по виражу на стадионе и в манеже.

Финиширование.

**Тема 26. Техника метаний.**

Техника метания гранаты и малого мяча. Способы держания снаряда. Разбег.

Финальное усилие. Торможение.

**Тема 27. Техника кроссового бега.**

Преодоление препятствий на дистанции. Особенности техники бега в гору и под уклон.

**Тема 28. Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование.**

**Тема 29. Специальные подготовительные упражнения бегуна на короткие и средние дистанции.**

**Тема 30. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.**

**Тема 31. Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.**

Построение с лыжами. Передвижение с лыжами в пешем строю. Переход в строевую стойку. Повороты переступанием. Повороты махом.

**Тема 32. Техника попеременного двухшажного хода.**

Фазы цикла попеременного двухшажного хода: свободное скольжение, скольжение с выпрямлением опорной ноги, скольжение с подседанием, выпад с подседанием, отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

**Тема 33. Техника одновременных ходов.**

Одновременный бесшажный ход. Система передачи усилий «руки – туловище – ноги» в бесшажном ходе. Одновременный одношажный ход (основной вариант), одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

**Тема 34. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков.**

Подъем скользящим шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой», подъем «елочкой», подъем лесенкой. Стойки спусков: основная, низкая, высокая. Стойка отдыха.

**Тема 35. Преодоление неровностей на склоне.**

Прохождение спада. Прохождение выката. Преодоление бугров и впадин

**Тема 36. Способы переходов с хода на ход.**

Переходы от одновременных к попеременному: прямой переход, переход с прокатом.

**Тема 37. Способы торможений.**

Торможение «плугом», торможение упором, торможение боковым соскальзыванием.

**Тема 38. Повороты в движении.**

Поворот переступанием, поворот упором, поворот «плугом», поворот на параллельных лыжах.

**Тема 39. Техника конькового хода.**

Одновременный полуконочковый ход.

**Тема 40. Техника конькового хода.**

Одновременный одношажный ход.

**Тема 41. Гимнастика. Строевые упражнения.**

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта.

**Тема 42. Строевые приемы.**

Расчёт строя. Повороты на месте и в движении.

**Тема 43. Перестроения.**

Ходьба. Передвижение. Фигурная маршировка.

**Тема 44. Размыкание**

Бег. Быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание. Игры и эстафеты.

**Тема 45. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами.

**Тема 46. Акробатические упражнения**

Группировки, перекаты, кувырки.

**Тема 47. Акробатические упражнения.**

Переворот боком

**Тема 48. Современные оздоровительные системы физических упражнений.**

Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с гантелями.

**Тема 49. Спортивная аэробика.**

**Тема 50. Системы дыхательной гимнастики. Оздоровительные методики фитнеса.**

**Тема 51. Степ – аэробика.**

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Процесс обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура» построен в форме практических занятий, в ходе которых формируются основные умения по разделам дисциплины.

Для поддержания интереса студентов к занятиям физической культурой проводятся ознакомительные беседы, применяются игры и соревнования.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Основная:**

1. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

### **Дополнительная:**

2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

3. Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитонова. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

4. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] [учебник для вузов] / И.С.Барчуков; [ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: Юнити, 2010. - 429 с.

### **Информационные и сетевые ресурсы**

1. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа  
<http://zdd.1september.ru/>

2.Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] – Режим доступа

3.Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия по дисциплине проводятся в спортивных залах, оборудованных в соответствии с установленными требованиями:

- большой спортивный зал (баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи);
- малый спортивный зал: гимн.скамейки, скакалки, перекладина, коврики, перекладина, маты, шведские стенки, конь, канат, гимн. палки, музыкальное сопровождение;
- лыжная база (лыжи, ботинки, лыжный инвентарь);
- зал настольного тенниса (столы для настольного тенниса, сетки, ракетки, теннисные мячи, гимн. скамейки);
- открытая баскетбольная спортплощадка: баскетбольные щиты.
- зал борьбы (борцовский ковер, гимнастические палки)