

**Элективные группы (спортивные секции)**

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Содержание раздела. Краткая характеристика раздела</b>
1.	<b>ОФП</b> (Общая физическая подготовка)	<p>Основы техники безопасности на занятиях ОФП. Строевые упражнения: обучение строевым командам, построениям, перестроениям на месте и в движении, передвижение строем, размыкания и смыкания.</p> <p>ОРУ: ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами, с отягощениями, в парах. Упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Основной задачей ОФП является повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепление здоровья, повышения иммунитета, подготовка организма для занятий в конкретном виде спорта. Обеспечение рационального формирования индивидуальных двигательных умений и навыков, необходимых в жизни и доведения их до необходимой степени совершенства.</p> <p>ОФП направлена на достижение высокой работоспособности, слаженности в деятельности органов и систем организма, атлетического развития студента, является системой занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Всё это вместе, создаёт пред- посылки к специализированной работе, позволяет занимающемуся участвовать в тренировках и соревнованиях.</p> <p>Поскольку ОФП преследует цель разностороннего развития, её средствами являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность занимающегося.</p> <p>ОФП во многом расширяет функциональные возможности организма студента, позволяет увеличивать нагрузки, обеспечивает постоянный рост результатов. Она является важнейшим резервом совершенствования спортсмена, поскольку решает самые разнообразные задачи – от повышения функциональной готовности до улучшения и ускорения восстановительных процессов и предупреждения наступления перетренированности.</p> <p>ОФП имеет свои особенности в каждом виде спорта и строится таким образом, чтобы тренировочный эффект подготовительных упражнений соответствовал бы закономерностям «переноса» на основные соревновательные упражнения. Она должна проводиться в течение всего тренировочного цикла. Кроме указанных средств, в процессе ОФП могут использоваться и основные упражнения того или иного вида спорта, но применяемые в измененных, необычных условиях.</p>
2	<b>Атлетическая гимнастика</b> (занятия в тренажёрном	<p>Основы техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей</p>

	зале)	<p>воздействия атлетической гимнастики на физическое развитие и подготовленность. Психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки на занятиях атлетической гимнастики в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.</p> <p>Специальные зачетные требования и нормативы по годам(семестрам) обучения. Календарь студенческих соревнований.</p> <p>Обучение работе на тренажёрах, работа с отягощениями (гантели, гимнастические палки, манжеты с песком, набивные мячи, грифы, штанги и др.).</p> <p>Упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании с уклоном на развитие силы.</p> <p>В задачи атлетической гимнастики входит овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности (с предметами, работы на тренажёрах, со свободными весами) способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера. Ценностью силовой подготовки является то, что за счёт укрепления мышечного корсета, гипертрофии связок и сухожилий, обеспечивается профилактика травматизма.</p> <p>Атлетическая гимнастика - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она позволяет осуществлять тренировку сердечно-сосудистой системы и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры.</p> <p>Активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Способствует исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Занятия атлетической гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек,</p>
--	-------	---

		<p>прививают самодисциплину. Атлетическая гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.</p>
<p><b>3.</b></p>	<p><b>Спортивные игры:</b> волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, и др.</p>	<p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия спортивных игр на физическое развитие и подготовленность. Психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки на занятиях спортивных игр в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.</p> <p>Контроль эффективности тренировочных занятий.</p> <p>Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих соревнований.</p> <p>Обучение упражнениям для развития основных и специальных физических качеств. Обучение элементам спортивных игр. Обучение технике передвижений, овладение техникой владения мяч, упражнения по специальной физической подготовке, отработка связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах, работа у стенки. Отработка техники бросков различной сложности. Игровые комбинации. Тренировочные игры, участие в соревнованиях правила соревнований. Спортивные игры являются эффективным средством реализации физической активности и физического воспитания студентов, предъявляя к занимающимся специфические требования как по развитию определенных физических качеств, так и на комплексное развитие и совершенствование всех сторон подготовленности студента. Современные спортивные игры - это игры атлетического характера, характеризующиеся высокой двигательной активностью участников, что требует проявления высоких усилий и высокого уровня развития двигательных качеств. Таким образом, одним из определяющих факторов двигательной активности студентов на основе использования игровых видов спорта является направленность тренировочных воздействий, рациональное сочетание общей и специальной физической подготовки и развития следующих физических качеств: общая и специальная выносливость, прыгучесть, гибкость, ловкость, быстрота, сила, техническая и тактическая подготовка, ОФП. Период обучения в вузе совпадает с окончанием физического и функционального формирования организма. Сенситивные периоды формирования двигательных качеств уже пройдены, и их развитие может происходить только в результате целенаправленных педагогических воздействий.</p>

<p><b>4.</b></p>	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p>	<p>Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия лёгкой атлетики на физическое развитие и подготовленность. Психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки на занятиях лёгкой атлетикой в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.</p> <p>Контроль за эффективностью тренировочных занятий.</p> <p>Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих соревнований.</p> <p>Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна(совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег по пересечённой местности.</p> <p>Обучение прыжкам. Специальные упражнения прыгуна(совершенствование техники отталкиваний, и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу, прыжки в шаге, через один и три беговых шага, прыжки на одной ноге, сгибая её в фазе полёта, выталкивание вверх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперёд.</p> <p>Бег с ускорением, (совершенствование техники развитие скорости бега): на «управляемых скоростях», «включаясь», в гору, с максимальной интенсивностью.</p> <p>Обучение стартам и стартовым упражнениям (совершенствование техники старта, стартового разгона, скоростных качеств): высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт, старты из разнообразных исходных положений, старты после выполнения различных упражнений, старты с колодок.</p> <p>Обучение эстафетному бегу. Воспитание скоростных качеств и умению на скорости передавать эстафетную палочку.</p> <p>Обучение бегу на длинные дистанции. Формирование навыков</p> <p>Обучение метанию.</p> <p>Выполнение упражнений для развития основных и специальных физических качеств</p> <p>Являясь самым распространённым и эффективным видом спорта, лёгкая атлетика решает многие задачи в воспитании физических, психологических и волевых качеств. Её по праву называют «королевой спорта». Во-первых, легкоатлетические упражнения были первыми видами по которым стали проводить состязания, а, во-вторых, некоторые из них используются в подавляющем большинстве видов спорта. Например, беговая подготовка является составной частью тренировочного процесса в таких видах спорта как бокс, борьба, плавание, лыжные гонки, велоспорт и многих других. На занятиях по лёгкой атлетике кроме специальных задач,</p>
------------------	-------------------------------	--

		<p>решаются задачи по воспитание морально-волевых качеств: смелости и решительности, настойчивости и упорства, дисциплинированности и организованности, трудолюбия и ответственности. Укрепление здоровья, которое осуществляется в основном за счёт улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p>
<p><b>5.</b></p>	<p><b>Аэробика</b></p>	<p>Основы техники безопасности на занятиях аэробикой.</p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия аэробики на физическое развитие и подготовленность. Психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки на занятиях аэробикой в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.</p> <p>Контроль за эффективностью тренировочных занятий.</p> <p>Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Развитие основных и специальных физических качеств.</p> <p>Обучение технике выполнения основных базовых шагов. Обучение составлению комбинаций из четырёх музыкальных квадратов на тридцать два счёта. Терминология. Обучение хореографических упражнениям. Ознакомление и обучение различным стилям в аэробике. Аэробные упражнения, развития выносливости, силы, гибкости. Статическая, динамическая, баллистическая аэробика. Изометрические упражнения.</p> <p>Задачи, решаемые на занятиях аэробикой: увеличение гибкости мышц, получение ощущения физического и психического расслабления, улучшение координации движений, развитие чувства ритма, повышение физической активности, тренировка сердечно-сосудистой системы, нормализация веса, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствования в различных видах спорта.</p> <p>Прикладные виды аэробики:</p> <p>танцевальная аэробика с элементами шейпинга:</p> <p>общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p>

		<p>Методика питания при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Фитбол-аэробика: особенности содержания занятий по фитбол-аэробике.</p> <p>Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.</p> <p>Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p> <p>Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств.</p> <p>Длительность урока составляет 30-45 минут. Именно такое время считается наиболее эффективным. Занимая 17–20 % всего времени учебного занятия. Оставшееся время отдается упражнениям, входящим в программу по физическому воспитанию (спортивная игра, занятия в тренажерном зале и т. д.). Урок аэробике в вузе проходит под музыкальное сопровождение и имеет танцевальную направленность. На занятиях аэробикой используется структурный метод конструирования программы.</p> <p>В структурном методе программа готовится заранее, разрабатываются комбинации, состоящие из различных специальных шагов, повторяющихся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие программы повторяются в течение определенного цикла занятий. Но иногда на уроках аэробике используется спонтанный метод. При этом методе широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов. При таком методе студентки с удовольствием выполняют новые варианты движений на уроке. В основном такой метод используется для хорошо физически подготовленных студенток с высоким уровнем координации.</p>
6.	<p><b>Иная специализация</b> Интеллектуальный спорт: Шахматы, шашки.</p>	<p>Избранный вид спорта. Обучение основным элементам. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.</p>
7.	<p><b>Закрепление материала.</b></p>	<p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности,</p>

		сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.
8.	<b>Специальная медицинская группа</b>	<p>Основы техники безопасности на занятиях в специальной медицинской группе.</p> <p>В специальное отделение распределяются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.</p> <p>Учебные группы комплектуются с учётом специфики заболевания, медицинских показаний и состояния здоровья обучающихся.</p> <p>Анкетирование, индивидуальные собеседования.</p> <p>Тестирование исходных показателей физической подготовленности.</p> <p>Разработка индивидуальных программ. Ознакомление с интервальными, повторными и переменными методами тренировки общей выносливости. Обучение ведению дневника самоконтроля, протоколов каждого занятия. Изучение методов контроля нагрузки в тренировочном занятии и индивидуализации её параметров (s- дистанция, t-время выполнения упражнения, f<sub>1</sub>- интенсивность по ЧСС, f<sub>2</sub>- адекватность нагрузки, f<sub>max</sub> – расчётные максимально допустимые характеристики ЧСС, примерно отражающие индивидуальный порог анаэробного обмена).</p> <p>Обучение и педагогический контроль усвоения навыков самостоятельного подсчёта ЧСС (интенсивности и адекватности нагрузки), обучение расчётам максимально допустимых характеристик интенсивности ЧСС (<math>f_{max} = f_1 + (35 - f_2)</math>, где 35 – среднее физиологические значения восстановления ЧСС за 15 минут на 2-ой минуте отдыха), как основам индивидуализации физической нагрузки аэробной направленности. Знакомство с методическими рекомендациями по этой теме. Обучение мониторингу эффективности тренировочного процесса по тестам. Изучение содержания и обучение тестам, определяющих общую выносливость (тест Купера), физическую работоспособность PWC<sub>170</sub> (V), ТНБ – тест непрерывного бега на пороге анаэробного обмена. Тестирование функциональных показателей: индекс Ruffier, ортостатической пробы, проб Штанге, Генчи. Выполнение контрольных заданий по теме : « Воспитание выносливости». Тестирование силовой подготовленности, антропометрических показателей физического развития. ОРУ и их роль в тренировочном процессе. Силовая подготовка, с учётом противопоказаний. Обучение систематизации, обобщению, анализу показателей, способности делать выводы.</p> <p>Формирование элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки. Итогом теоретической подготовки</p>

		<p>является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.</p> <p>Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения</p>
--	--	--

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела. Краткая характеристика раздела
1.	ОФП (Общая физическая подготовка)	<p>Основы техники безопасности на занятиях ОФП.</p> <p>Строевые упражнения: обучение строевым командам, построениям, перестроениям на месте и в движении, передвижение строем, размыкания и смыкания. ОРУ: ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами, с отягощениями, в парах. Упражнения для развития физических качеств. Основной задачей ОФП является повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепление здоровья, повышения иммунитета, подготовка организма для занятий в конкретном виде спорта. Обеспечение рационального формирования индивидуальных двигательных умений и навыков, необходимых в жизни и доведения их до необходимой степени совершенства.</p> <p>ОФП направлена на достижение высокой работоспособности, слаженности в деятельности органов и систем организма, атлетического развития студента, является системой занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Всё это вместе, создаёт предпосылки к специализированной работе, позволяет занимающемуся участвовать в тренировках и соревнованиях. Поскольку ОФП преследует цель разностороннего развития, её средствами являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность занимающегося. ОФП во многом расширяет функциональные возможности организма студента, позволяет увеличивать нагрузки, обеспечивает постоянный рост результатов. Она является важнейшим резервом совершенствования спортсмена, поскольку решает самые разнообразные задачи – от повышения функциональной готовности до улучшения и ускорения восстановительных процессов и предупреждения наступления перетренированности. ОФП имеет свои особенности в каждом виде спорта и строится таким образом, чтобы тренировочный эффект подготовительных упражнений соответствовал бы закономерностям «переноса» на основные соревновательные упражнения. Она должна проводиться в течение всего тренировочного цикла. Кроме указанных средств, в процессе ОФП могут использоваться и основные упражнения</p>

		того или иного вида спорта, но применяемые в измененных, необычных условиях.
2.	<b>Атлетическая гимнастика</b> (занятия в тренажёрном зале)	<p>Основы техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия атлетической гимнастики на физическое развитие и подготовленность. Психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки на занятиях атлетической гимнастики в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.</p> <p>Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих соревнований. Обучение работе на тренажёрах, работа с отягощениями (гантели, гимнастические палки, манжеты с песком, набивные мячи, грифы, штанги и др.).</p> <p>Упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании с уклоном на развитие силы.</p> <p>В задачи атлетической гимнастики входит овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности (с предметами, работы на тренажёрах, со свободными весами) способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера. Ценностью силовой подготовки является то, что за счёт укрепления мышечного корсета, гипертрофии связок и сухожилий, обеспечивается профилактика травматизма.</p> <p>Атлетическая гимнастика - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она позволяет осуществлять тренировку сердечнососудистой системы и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры.</p> <p>Активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Способствует исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Занятия атлетической гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Атлетическая гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.</p>
3.	<b>Спортивные игры:</b> волейбол, баскетбол и др.	<p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия спортивных игр на физическое развитие и подготовленность. Психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки на занятиях спортивных игр в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.</p> <p>Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих соревнований.</p> <p>Обучение упражнениям для развития основных и специальных физических</p>

		<p>качеств. Обучение элементам спортивных игр. Обучение технике передвижений, овладение техникой владения мяч, упражнения по специальной физической подготовке, отработка связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах, работа у стенки. Отработка техники бросков различной сложности. Игровые комбинации. Тренировочные игры, участие в соревнованиях правила соревнований. Спортивные игры являются эффективным средством реализации физической активности и физического воспитания студентов, предъявляя к занимающимся специфические требования как по развитию определенных физических качеств, так и на комплексное развитие и совершенствование всех сторон подготовленности студента. Современные спортивные игры - это игры атлетического характера, характеризующиеся высокой двигательной активностью участников, что требует проявления высоких усилий и высокого уровня развития двигательных качеств. Таким образом, одним из определяющих факторов двигательной активности студентов на основе использования игровых видов спорта является направленность тренировочных воздействий, рациональное сочетание общей и специальной физической подготовки и развития следующих физических качеств: общая и специальная выносливость, прыгучесть, гибкость, ловкость, быстрота, сила, техническая и тактическая подготовка, ОФП. Период обучения в вузе совпадает с окончанием физического и функционального формирования организма. Сенситивные периоды формирования двигательных качеств уже пройдены, и их развитие может происходить только в результате целенаправленных педагогических воздействий.</p>
4.	Лёгкая атлетика	<p>Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой..</p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия лёгкой атлетики на физическое развитие и подготовленность. Психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки на занятиях лёгкой атлетикой в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.</p> <p>Контроль за эффективностью тренировочных занятий.</p> <p>Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих соревнований.</p> <p>Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна(совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени назад, бег по пересечённой местности.</p> <p>Обучение прыжкам. Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний, и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу, прыжки в шаге, через один и три беговых шага, прыжки на одной ноге, сгибая её в фазе полёта, выталкивание вверх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперёд.</p> <p>Бег с ускорением, (совершенствование техники развитие скорости бега): на «управляемых скоростях», «включаясь», в гору, с максимальной интенсивностью.</p> <p>Обучение стартам и стартовым упражнениям (совершенствование техники старта, стартового разгона, скоростных качеств): высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт, старты из разнообразных исходных положений, старты после выполнения различных упражнений, старты с колодок.</p> <p>Обучение эстафетному бегу. Воспитание скоростных качеств и умению на скорости передавать эстафетную палочку.</p>

		<p>Обучение бегу на длинные дистанции. Формирование навыков Обучения метанию.</p> <p>Выполнение упражнений для развития основных и специальных физических качеств. Являясь самым распространённым и эффективным видом спорта, лёгкая атлетика решает многие задачи в воспитании физических, психологических и волевых качеств. Её по праву называют «королевой спорта». Во-первых, легкоатлетические упражнения были первыми видами по которым стали проводить состязания, а, во-вторых, некоторые из них используются в подавляющем большинстве видов спорта. Например, беговая подготовка является составной частью тренировочного процесса в таких видах спорта как бокс, борьба, плавание, лыжные гонки, велоспорт и многих других. На занятиях по лёгкой атлетике кроме специальных задач, решаются задачи по воспитанию морально-волевых качеств: смелости и решительности, настойчивости и упорства, дисциплинированности и организованности, трудолюбия и ответственности. Укрепление здоровья, которое осуществляется в основном за счёт улучшения работы сердечнососудистой и дыхательной систем.</p>
5.	<b>Иная специализация</b> Интеллектуальный спорт.	Избранный вид спорта. Обучение основным элементам. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.
6.	<b>Закрепление материала.</b>	Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.
7.	<b>Специальная медицинская группа</b>	<p>Основы техники безопасности на занятиях в специальной медицинской группе.</p> <p>В специальное отделение распределяются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.</p> <p>Учебные группы комплектуются с учётом специфики заболевания, медицинских показаний и состояния здоровья обучающихся.</p> <p>Анкетирование, индивидуальные собеседования.</p> <p>Тестирование исходных показателей физической подготовленности.</p> <p>Разработка индивидуальных программ. Ознакомление с интервальными, повторными и переменными методами тренировки общей выносливости.</p> <p>Обучение ведению дневника самоконтроля, протоколов каждого занятия.</p> <p>Изучение методов контроля нагрузки в тренировочном занятии и индивидуализации её параметров (<math>s</math>- дистанция, <math>t</math>- время выполнения упражнения, <math>f_1</math>- интенсивность по ЧСС, <math>f_2</math>- адекватность нагрузки, <math>f_{max}</math> – расчётные максимально допустимые характеристики ЧСС, примерно отражающие индивидуальный порог анаэробного обмена).</p> <p>Обучение и педагогический контроль усвоения навыков самостоятельного подсчёта ЧСС (интенсивности и адекватности нагрузки), обучение расчётам максимально допустимых характеристик интенсивности ЧСС (<math>f_{max} = f_1 + (35 - f_2)</math>, где 35 – среднее физиологические значения восстановления ЧСС за 15 минут на 2-ой минуте отдыха), как основам индивидуализации физической нагрузки аэробной направленности. Знакомство с методическими рекомендациями по этой теме. Обучение мониторингу эффективности тренировочного процесса по тестам. Изучение содержания и обучение тестам, определяющих общую выносливость (тест Купера), физическую работоспособность <math>PWC_{170}</math> (V), ТНБ – тест непрерывного бега на пороге анаэробного обмена. Тестирование функциональных показателей: индекс Ruffier, ортостатической пробы, проб Штанге, Генчи. Выполнение контрольных заданий по теме : « Воспитание выносливости». Тестирование силовой подготовленности, антропометрических показателей физического развития. ОРУ и их роль в тренировочном процессе. Силовая подготовка, с учётом противопоказаний. Обучение систематизации, обобщению, анализу</p>

		<p>показателей, способности делать выводы.</p> <p>Формирование элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.</p> <p>Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения</p>
--	--	---