

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Методические рекомендации для студентов
непрофильных специальностей вузов*

2011

УДК 796(075.8)
ББК 75.1я73
Ф50

Составители: заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент **Ю.М. Кабанов**; доценты кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Н.Т. Станский, В.В. Трущенко**; доцент кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **А.В. Железнов**; старшие преподаватели кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **В.А. Хлопцев, М.Д. Пугачев**; преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **С.Л. Сороко**

Рецензент:

заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

Методические рекомендации предназначены для преподавателей кафедр физического воспитания и спорта и студентов непрофильных специальностей вузов.

УДК 796(075.8)
ББК 75.1я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ I–IV КУРСОВ.....	5
Учебная программа по легкой атлетике	5
Учебная программа по волейболу	15
Учебная программа по футболу	20
Учебная программа по гимнастике	26
Учебная программа по лыжной подготовке	35
Учебная программа по баскетболу	40
ЛИТЕРАТУРА	49

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура занимает свое особое место в социокультурном пространстве современного общества. Сегодня не требует доказательств то, что сохранение здоровья человека невозможно без использования им различных средств и методик физического воспитания. Государству необходимы здоровые, гармонично развитые, в т.ч. и в физическом развитии, полноценные граждане. Политика руководства нашей страны направлена на решение этой задачи. Строятся новые современные спортивные сооружения, регулярно проводятся массовые спортивные мероприятия, реализуются различные программы по ведению здорового образа жизни населением нашей страны. Для широкого внедрения в жизнь современного человека физической культуры создана необходимая нормативная основа, действует Закон «О физической культуре и спорте», «Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь» (I–IV ступени, 2007 год), разработана Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси».

Студенческое сообщество не остается в стороне от этих процессов, а активно участвует в них. Министерство образования РБ уделяет большое внимание решению задач, связанных с совершенствованием процесса физического воспитания студентов, созданию условий для полноценного использования их личностного потенциала, в т.ч. и в физическом совершенствовании. Основными нормативными документами, регламентирующими эту деятельность в вузах, являются Типовая учебная программа по «физической культуре», «Инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта», Типовое положение о спортивном клубе. В Типовой учебной программе по «физической культуре» кратко изложены основная направленность деятельности преподавателей кафедр, тематический план и содержание учебной дисциплины и т.д.

В предлагаемых методических рекомендациях раскрывается содержание практического материала по «физической культуре», приводятся поурочное программное распределение практического материала по видам учебной деятельности (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, лыжная подготовка, гимнастика) с I по IV курсы на учебный год, контрольные нормативы, зачетные требования. Эту информацию преподаватели кафедр физического воспитания вузов могут использовать в своей практической работе, а студенты – в самостоятельной работе в процессе самосовершенствования.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ I–IV КУРСОВ

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по легкой атлетике

I курс ЗАДАЧИ

1. Обучить технике бега на короткие и средние дистанции.
2. Обучить технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
3. Ознакомить с правилами соревнований по легкой атлетике.
4. Развитие двигательных способностей.
5. Оценка уровня общей физической подготовленности.
6. Участие в соревнованиях по легкой атлетике.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Оценить технику бега на короткие и средние дистанции.
2. Оценить технику прыжка в длину способом «согнув ноги».
3. Знать правила соревнований по легкой атлетике.
4. Выполнить тесты оценки уровня общей физической подготовленности.
5. Участвовать в соревнованиях по легкой атлетике.

II курс ЗАДАЧИ

1. Обучить технике эстафетного бега.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
3. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
4. Правила и судейство соревнований по легкой атлетике.
5. Развитие двигательных способностей.
6. Оценка уровня общей физической подготовленности.
7. Участие в соревнованиях по легкой атлетике.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Оценить технику передачи эстафетной палочки.
2. Оценить технику бега на короткие и средние дистанции.
3. Оценить технику прыжка в длину способом «согнув ноги».
4. Знать правила и судейство соревнований по легкой атлетике.
5. Выполнить тесты оценки уровня общей физической подготовленности.
6. Участвовать в соревнованиях по легкой атлетике.

III–IV курсы ЗАДАЧИ

1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.
2. Совершенствование техники эстафетного бега.
3. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
4. Судейство соревнований по легкой атлетике.
5. Развитие двигательных способностей.
6. Оценка уровня общей физической подготовленности.
7. Участие в соревнованиях по легкой атлетике.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Оценить технику бега на короткие и средние дистанции.
2. Оценить технику эстафетного бега.
3. Оценить технику прыжка в длину способом «согнув ноги».

4. Оценить судейство соревнований по легкой атлетике.
5. Выполнить тесты оценки уровня общей физической подготовленности.
6. Участвовать в соревнованиях по легкой атлетике.

1 курс 1 семестр

Занятие 1

1. Ознакомить занимающихся с требованиями техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Создать у них представление о технике бега на короткие и средние дистанции (ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные ошибки в технике бега и пути их устранения). Научить технике бега по прямой дистанции.
3. Ознакомить занимающихся с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет и приземление).
4. Развитие скоростно-силовых, координационных, силовых способностей.

Занятие 2

1. Обучить технике бега на повороте и бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.
2. Проверить умение выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Развитие выносливости.

Занятие 3

1. Обучить технике высокого старта, стартового ускорения и бегу по прямой дистанции.
2. Обучить технике отталкивания в сочетании с полетом в «шаге» в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 4

1. Обучить технике низкого старта и стартового ускорения.
2. Обучить технике приземления в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 5

1. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.
2. Обучить правильному переходу от разбега к ритму последних 4 шагов и отталкиванию в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Развитие координационных способностей.

Занятие 6

1. Обучить технике низкого старта на повороте и финишному «броску» на ленточку.
2. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом со среднего разбега.
3. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.

Занятие 7

1. Совершенствовать технику бега на короткие и средние дистанции в целом.
2. Установить длину полного разбега и совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» (установить контрольную отметку и научить точному попаданию на брусок).
3. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 8

Выполнение тестов оценки уровня общей физической подготовленности:

1. Бег 100 метров, с (девушки, юноши).
2. Прыжок в длину с места, см (девушки, юноши).
3. Наклон вперед сидя на полу, см (девушки, юноши).

Занятие 9

Выполнение тестов оценки уровня общей физической подготовленности:

1. Бег 500 метров, с (девушки), 1000 метров, с (юноши).
2. Развитие выносливости.

Занятие 10

Выполнение тестов оценки уровня физической подготовленности:

1. Челночный бег 4 x 9 метров, с (девушки, юноши)
2. Прыжок в длину с разбега, см (девушки, юноши)
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью (девушки). Подтягивание в висе (юноши).

Занятие 11

Выполнение тестов оценки уровня физической подготовленности:

1. Бег 30 метров с высокого старта, с (девушки, юноши).
2. Бег 1100 метров, с (девушки); 1500 метров, с (юноши).
3. Развитие выносливости.

2 семестр

Занятие 1

1. Ознакомить занимающихся с требованиями техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Совершенствование техники бега по прямой дистанции.
3. Совершенствование техники отталкивания в сочетании с полетом в «шаге» в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Ознакомить с правилами соревнований в беге на короткие дистанции.
5. Развитие выносливости.

Занятие 2

1. Совершенствование техники бега на повороте и при выходе с поворота на прямую часть дорожки.
2. Совершенствование техники отталкивания в сочетании с полетом в «шаге» в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Ознакомить с правилами соревнований в прыжках в длину с разбега.
4. Развитие выносливости.

Занятие 3

1. Совершенствование техники высокого старта, стартового ускорения и бега по дистанции.
2. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 4

1. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения.
2. Совершенствование техники отталкивания в сочетании с полетом в «шаге» и приземления в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 5

1. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения и бега по дистанции.
2. Совершенствование техники отталкивания в сочетании с полетом в «шаге» и приземлением в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 6

1. Совершенствование техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.
2. Совершенствование техники перехода от разбега к ритму последних шагов и отталкиванию в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 7

1. Совершенствование техники низкого старта на повороте и бега по повороту.
2. Совершенствование техники перехода от разбега к ритму последних шагов и отталкиванию в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 8

1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции в целом.
2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в целом способом «согнув ноги».
3. Ознакомить с правилами соревнований в беге на средние и длинные дистанции.
4. Развитие координационных способностей.

Занятие 9

Выполнение тестов оценки уровня общей физической подготовленности:

1. Бег 100 метров, с (девушки, юноши).
2. Прыжок в длину с места, см (девушки, юноши).
3. Наклон вперед сидя на полу, см (девушки, юноши).

Занятие 10

Выполнение тестов оценки уровня общей физической подготовленности:

1. Бег 500 метров, с (девушки), 1000 метров, с (юноши).
2. Развитие выносливости.

Занятие 11

Выполнение тестов оценки уровня физической подготовленности:

1. Челночный бег 4 x 9 метров, с (девушки, юноши).
2. Прыжок в длину с разбега, см (девушки, юноши).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью (девушки). Подтягивание в висе (юноши).

Занятие 12

Выполнение тестов оценки уровня физической подготовленности:

1. Бег 30 метров с высокого старта, с (девушки, юноши).
2. Бег 1100 метров, с (девушки); 1500 метров, с (юноши).
3. Развитие выносливости.

II курс **3 семестр**

Занятие 1

1. Ознакомить занимающихся с требованиями техники безопасности на за-

нятиях по легкой атлетике.

2. Создать у занимающихся представление о технике эстафетного бега.
3. Совершенствование техники бега по прямой дистанции.
4. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега.
5. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 2

1. Обучить технике передачи эстафетной палочки.
2. Совершенствование техники бега на повороте и при выходе с поворота на прямую часть дорожки.
3. Совершенствование техники отталкивания в сочетании с полетом в «шаге» в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Развитие выносливости.

Занятие 3

1. Обучить технике передачи эстафетной палочки.
2. Совершенствование техники бега с высокого старта, стартового ускорения и бега по прямой дистанции.
3. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Развитие координационных способностей.

Занятие 4

1. Обучить старту бегуна, принимающего эстафету.
2. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения.
3. Совершенствование техники отталкивания в сочетании с полетом в «шаге» и приземлением в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Развитие координационных способностей.

Занятие 5

1. Обучить старту бегуна, принимающего эстафету.
2. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения и бега по дистанции.
3. Совершенствование техники отталкивания в сочетании с полетом в «шаге» и приземлением в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 6

1. Совершенствование передачи эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи.
2. Совершенствование техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.
3. Совершенствование техники перехода к ритму последних шагов и отталкиванию в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 7

1. Совершенствование передачи эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи.
2. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции в целом.
3. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (установить длину полного разбега, контрольную отметку и совершенствовать технику точного попадания на брусок).
4. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Занятие 8

Выполнение тестов оценки уровня общей физической подготовленности:

1. Бег 100 метров, с (девушки, юноши).
2. Прыжок в длину с места, см (девушки, юноши).
3. Наклон вперед сидя на полу, см (девушки, юноши).

Занятие 9

Выполнение тестов оценки уровня общей физической подготовленности:

1. Бег 500 метров, с (девушки), 1000 метров, с (юноши).
2. Развитие выносливости.

Занятие 10

Выполнение тестов оценки уровня физической подготовленности:

1. Челночный бег 4 x 9 метров, с (девушки, юноши).
2. Прыжок в длину с разбега, см (девушки, юноши).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью (девушки). Подтягивание в висе (юноши).

Занятие 11

Выполнение тестов оценки уровня физической подготовленности:

1. Бег 30 метров с высокого старта, с (девушки, юноши).
2. Бег 1100 метров, с (девушки); 1500 метров, с (юноши).
3. Развитие выносливости.

4 семестр

Занятие 1

1. Ознакомить занимающихся с требованиями техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Совершенствование техники бега по прямой дистанции.
3. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки вне зоны передачи.
4. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега.
5. Правила соревнований в эстафетном беге.
6. Развитие выносливости.

Занятие 2

1. Совершенствование техники бега по повороту и при выходе с поворота на прямую часть дорожки.
2. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в зоне передачи.
3. Совершенствование техники отталкивания в сочетании с полетом в «шаге» в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 3

1. Совершенствование техники высокого старта, стартового ускорения и бега по прямой дистанции.
2. Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету.
3. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 4

1. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения.
2. Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету.
3. Совершенствование техники отталкивания в сочетании с полетом в «шаге» и приземления в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

4. Правила и судейство соревнований в прыжках в длину с разбега.
5. Развитие координационных способностей.

Занятие 5

1. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения и бега по дистанции.
2. Совершенствование техники передачи эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи.
3. Совершенствование техники отталкивания в сочетании с полетом в «шаге» и приземления в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Развитие координационных способностей.

Занятие 6

1. Совершенствование техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.
2. Совершенствование техники передачи эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи.
3. Совершенствование техники перехода к ритму последних шагов и отталкиванию в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 7

1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции в целом.
2. Совершенствование техники эстафетного бега.
3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (установить длину полного разбега, контрольную отметку и совершенствовать технику точного попадания на брусок).
4. Правила и судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
5. Развитие быстроты.

Занятие 8

1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции в целом.
2. Совершенствование техники эстафетного бега.
3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Правила и судейство соревнований в беге на средние дистанции.
5. Развитие выносливости.

Занятие 9

Выполнение тестов оценки уровня общей физической подготовленности:

1. Бег 100 метров, с (девушки, юноши).
2. Прыжок в длину с места, см (девушки, юноши).
3. Наклон вперед сидя на полу, см (девушки, юноши).

Занятие 10

Выполнение тестов оценки уровня общей физической подготовленности:

1. Бег 500 метров, с (девушки), 1000 метров, с (юноши).
2. Развитие специальной выносливости.

Занятие 11

Выполнение тестов оценки уровня физической подготовленности:

1. Челночный бег 4 x 9 метров, с (девушки, юноши).
2. Прыжок в длину с разбега, см (девушки, юноши).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью (девушки). Подтягивание в висе (юноши).

Занятие 12

1. Бег 30 метров с высокого старта, с (девушки, юноши).
2. Бег 1100 метров, с (девушки); 1500 метров, с (юноши).
3. Развитие специальной выносливости.

III–IV курсы **5, 7 семестры**

Занятие 1

1. Ознакомить занимающихся с требованиями техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Совершенствование техники бега по прямой дистанции.
3. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
5. Развитие выносливости.

Занятие 2

1. Совершенствование техники бега по прямой дистанции.
2. Совершенствование техники отталкивания в сочетании с полетом в «шаге» в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
4. Развитие выносливости.

Занятие 3

1. Совершенствование техники высокого и низкого старта и стартового ускорения.
2. Совершенствование техники разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги».
3. Судейство соревнований в прыжках в длину с разбега.
4. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Занятие 4

1. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового ускорения и бега по дистанции.
2. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину способом «согнув ноги».
3. Судейство соревнований в прыжках в длину с разбега.
4. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Занятие 5

1. Совершенствование техники бега на повороте и бега при входе и выходе с поворота на прямую часть дорожки.
2. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину способом «согнув ноги».
3. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Занятие 6

1. Совершенствование техники бега на повороте и бега при входе и выходе с поворота на прямую часть дорожки.
2. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полетом в «шаге» и приземлением в прыжках в длину способом «согнув ноги»).
3. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
4. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Занятие 7

1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции в целом.
2. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полетом

том в «шаге» и приземлением в прыжках в длину способом «согнув ноги».

3. Судейство соревнований в беге на средние дистанции.
4. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 8

Выполнение тестов оценки уровня общей физической подготовленности:

1. Бег 100 метров, с (девушки, юноши).
2. Прыжок в длину с места, см (девушки, юноши).
3. Наклон вперед сидя на полу, см (девушки, юноши).

Занятие 9

Выполнение тестов оценки уровня общей физической подготовленности:

1. Бег 500 метров, с (девушки), 1000 метров, с (юноши).
2. Развитие выносливости.

Занятие 10

Выполнение тестов оценки уровня физической подготовленности:

1. Челночный бег 4 x 9 метров, с (девушки, юноши)
2. Прыжок в длину с разбега, см (девушки, юноши)
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью (девушки). Подтягивание в висе (юноши).

Занятие 11

Выполнение тестов оценки уровня физической подготовленности:

1. Бег 30 метров с высокого старта, с (девушки, юноши).
2. Бег 1100 метров, с (девушки); 1500 метров, с (юноши).
3. Развитие выносливости.

6, 8 семестры

Занятие 1

1. Ознакомить занимающихся с требованиями техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Совершенствование техники бега по прямой дистанции.
3. Совершенствование техники разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги».
4. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.
5. Судейство соревнований в эстафетном беге.
6. Развитие выносливости.

Занятие 2

1. Совершенствование техники высокого старта, стартового ускорения и бега по прямой дистанции.
2. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину способом «согнув ноги».
3. Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету.
4. Судейство соревнований в эстафетном беге.
5. Развитие выносливости.

Занятие 3

1. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения и бега по прямой дистанции.
2. Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки.
3. Совершенствование техники перехода к ритму последних шагов и отталкиванию в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Судейство соревнований в прыжках в длину с разбега.
5. Развитие координационных способностей.

Занятие 4

1. Совершенствование техники высокого старта, стартового ускорения, бега по прямой и поворота дистанции.
2. Совершенствование техники передачи эстафеты с медленной и средней скоростью.
3. Совершенствование техники полного разбега, точного попадания на брусок и отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги».
4. Судейство соревнований в прыжках в длину с разбега.
5. Развитие координационных способностей.

Занятие 5

1. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, бега по прямой и поворота дистанции.
2. Совершенствование техники передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне.
3. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полетом в «шаге» и приземлением в прыжках в длину способом «согнув ноги».
4. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
5. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятия 6–8

1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции в целом.
2. Совершенствование техники эстафетного бега.
3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом.
4. Судейство соревнований в беге на средние и длинные дистанции.
5. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 9

Выполнение тестов оценки уровня общей физической подготовленности:

1. Бег 100 метров, с (девушки, юноши).
2. Прыжок в длину с места, см (девушки, юноши).
3. Наклон вперед сидя на полу, см (девушки, юноши).

Занятие 10

Выполнение тестов оценки уровня общей физической подготовленности:

1. Бег 500 метров, с (девушки), 1000 метров, с (юноши).
2. Развитие специальной выносливости.

Занятие 11

Выполнение тестов оценки уровня физической подготовленности:

1. Челночный бег 4 x 9 метров, с (девушки, юноши).
2. Прыжок в длину с разбега, см (девушки, юноши).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью (девушки). Подтягивание в висе (юноши).

Занятие 12

1. Бег 30 метров с высокого старта, с (девушки, юноши).
2. Бег 1100 метров, с (девушки); 1500 метров, с (юноши).
3. Развитие выносливости.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по волейболу

I курс ЗАДАЧИ

1. Изучить стойки и перемещения волейболиста.
2. Обучить верхней и нижней передаче мяча.
3. Обучить технике нижней, боковой подачи и приему мяча.
4. Ознакомить с правилами игры в волейбол.
5. Учебные игры в волейбол по упрощенным правилам.

II курс ЗАДАЧИ

1. Обучить технике приема мяча снизу.
2. Обучить технике нападающего удара.
3. Совершенствовать технику передачи и приема с подач.
4. Обучить одиночному блоку.
5. Ознакомить с правилами игры в волейбол.
6. Учебные игры в волейбол по упрощенным правилам.

III курс ЗАДАЧИ

1. Совершенствовать технику верхней и нижней передачи мяча.
2. Обучить технике одиночного блокирования.
3. Совершенствовать технику верхней прямой подачи.
4. Совершенствовать технику нападающего удара.
5. Изучить правила и организацию соревнований по волейболу.
6. Составить положение о соревнованиях в оздоровительном лагере и в школе.

IV курс ЗАДАЧИ

1. Совершенствовать технику выполнения подач и приема подач.
2. Совершенствовать технику нападающего удара.
3. Совершенствовать ранее изученные технические приемы игры в волейбол.
4. Осуществлять судейство соревнований по волейболу и вести технический протокол соревнований.
5. Провести соревнования по волейболу.

I курс

Занятие 1

1. История развития волейбола.
2. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.
3. Ознакомить занимающихся с требованиями техники безопасности на занятиях по волейболу.
4. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий и активного отдыха.
5. Ознакомление с правилами соревнований и судейства.

Занятие 2

1. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста.
2. Обучение верхней передаче мяча.
3. Развитие двигательных способностей (координации движений).

Занятие 3

1. Совершенствование стоек и перемещений волейболиста.
2. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.
3. Обучение нижней и верхней прямой подаче мяча.
4. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре.

Занятие 4

1. Совершенствование верхней передачи мяча.
2. Обучение нижней передаче мяча.
3. Обучение нижней и верхней прямой подаче мяча.
4. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре.

Занятие 5

1. Совершенствование верхней передачи мяча.
2. Обучение нижней передаче мяча.
3. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча.
4. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре.

Занятие 6

1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.
2. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча.
3. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре.

Занятие 7

1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.
2. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча.
3. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре.

Занятие 8

1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.
2. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча.
3. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре.

Занятие 9

1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.
2. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча.
3. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре.

Занятие 10

1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.
2. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча.
3. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре.

Занятия 11–12

Выполнение контрольных нормативов.

1. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Количество непрерывных передач: дев. – 10, юн. – 20.
2. Передача мяча двумя руками снизу над собой. Количество непрерывных передач: дев. – 10, юн. – 20.
3. Передача мяча двумя руками сверху в парах на расстоянии 6–7 метров.

Количество непрерывных передач: дев. – 10, юн. – 20.

4. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Количество попаданий в площадку: дев., юн. – из 5 подач 4.

5. Правила игры в волейбол.

6. Участие в двусторонних играх.

II курс

Занятие 1

1. Ознакомить занимающихся с требованиями техники безопасности на занятиях по волейболу.

2. Совершенствование стоек и перемещений волейболиста.

3. Совершенствование верхней передачи мяча.

4. Совершенствование нижней передачи мяча.

5. Обучение нижней и верхней боковой подаче мяча.

6. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре.

Занятие 2

1. Совершенствование нижней передачи мяча.

2. Обучение нижней и верхней боковой подаче мяча.

3. Ознакомление с правилами игры и судейством соревнований.

4. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре.

Занятие 3

1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.

2. Совершенствование нижней и верхней боковой подачи мяча.

3. Ознакомление с правилами игры и судейством соревнований.

Занятие 4

1. Совершенствование верхней передачи мяча.

2. Совершенствование нижней передачи мяча.

3. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча.

4. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре.

Занятие 5

1. Совершенствование верхней передачи мяча.

2. Совершенствование нижней передачи мяча.

3. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча.

4. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре.

Занятия 6–7

1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.

2. Совершенствование подач и приема мяча снизу с подач.

3. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре и судейство соревнований.

Занятия 8–10

1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.

2. Совершенствование подач и приема мяча снизу с подач.

3. Обучение приему мяча сверху.

4. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре и судейство соревнований.

Занятия 11–12

Выполнение контрольных нормативов.

1. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Расстояние до стены 2,5 метра. На стене, на высоте 3 метра, нанесена контрольная линия. Количество непрерывных передач: дев. – 10, юн. – 15.

2. Передача мяча двумя руками снизу у стены. Расстояние до стены 3 метра. На стене нанесена контрольная линия на высоте 3–4 метра. Количество непрерывных передач: дев. – 10, юн. – 15.

3. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Количество непрерывных передач: дев., юн. – 20.

4. Нижняя боковая подача мяча через сетку. Количество попаданий в площадку: дев., юн. – из 5 подач 4.

5. Правила игры и судейство соревнований по волейболу.

6. Участие в двусторонней игре.

III курс

Занятия 1–2

1. Ознакомить занимающихся с требованиями техники безопасности на занятиях по волейболу.

2. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.

3. Обучение технике нападающего удара.

4. Совершенствование подач и приема мяча с подач.

5. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.

Занятия 3–4

1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.

2. Совершенствование техники нападающего удара.

3. Совершенствование подач и приема мяча с подач.

4. Совершенствование индивидуальных и тактических действий в нападении.

5. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре и судейство соревнований.

Занятия 5–6

1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.

2. Обучение технике блокирования.

3. Совершенствование подач и приема мяча с подач.

4. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите.

5. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре и судейство соревнований.

Занятия 7–8

1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.

2. Совершенствование техники блокирования.

3. Совершенствование подач и приема мяча с подач.

4. Совершенствование индивидуальных и тактических действий в защите.

5. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре и судейство соревнований.

Занятия 9–10

1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.

2. Совершенствование техники нападающего удара и техники блокирования.

3. Совершенствование подач и приема мяча с подач.

4. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.

5. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре и судейство соревнований.

Занятия 11–12

Выполнение контрольных нормативов.

1. Передача мяча двумя руками снизу на расстоянии 6–7 метров в парах. Количество непрерывных передач: дев. – 10, юн. – 15.

2. Передача мяча двумя руками снизу и сверху через сетку в парах. Количество непрерывных передач: дев. – 20, юн. – 30.

3. Верхняя подача мяча через сетку. Количество попаданий в площадку: дев., юн. – из 5 подач 4.

4. Составить положение о соревнованиях по волейболу в оздоровительном лагере и школе.

5. Участие в двусторонней игре.

IV курс

Занятия 1–2

1. Ознакомить занимающихся с требованиями техники безопасности на занятиях по волейболу.

2. Совершенствование техники передач мяча.

3. Совершенствование техники и тактики нападающего удара и блокирования.

4. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

5. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре и судейство соревнований.

Занятия 3–4

1. Совершенствование техники передач мяча.

2. Совершенствование техники и тактики нападающего удара и блокирования.

3. Совершенствование командных тактических действий в нападении.

4. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре и судейство соревнований.

Занятия 5–6

1. Совершенствование техники передач мяча.

2. Совершенствование техники и тактики нападающего удара и блокирования.

3. Совершенствование технико-тактических действий при выполнении подач.

4. Обучение командным тактическим действиям в защите.

5. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре и судейство соревнований.

Занятия 7–8

1. Совершенствование технико-тактических действий при выполнении подач.

2. Совершенствование командных тактических действий в защите.

3. Совершенствование техники и тактики нападающего удара и блокирования.

4. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре и судейство соревнований.

Занятия 9–10

1. Совершенствование переключений в тактических действиях.

2. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите.

3. Совершенствование обучаемых двигательных действий (навыков) в двусторонней игре и судейство соревнований.

Занятия 11–12

Выполнение контрольных нормативов.

1. Атакующий удар из зоны 4 с передачей из зоны 3. Оценивается техника выполнения удара.

2. Техничко-тактические навыки при выполнении подач. На площадке обозначают зоны 4, 5, 6. подача выполняется на точность по 3 попытки в каждую зону с места подачи. Выполнить по 2 попадания в каждую зону (юн., дев.).

3. Судейство и организация соревнований по волейболу.

4. Участие в двусторонней игре.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по футболу

I курс ЗАДАЧИ

1. Теоретическая подготовка (правила игры, основы техники и тактики, психологические аспекты, методика судейства).

2. Обучение основным техническим приемам игры, с индивидуальными тактическими действиями в обороне и атаке. Приобретение соревновательного опыта.

3. Развитие двигательных способностей.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Овладеть техникой передвижений, ударов по мячу, остановок мяча различными способами.

2. Овладеть индивидуальными тактическими действиями в нападении и в обороне.

3. Выполнить контрольные нормативы.

II курс ЗАДАЧИ

1. Обучение и совершенствование техники игры. Формирование устойчивых двигательных умений на основе ориентировочной основы действия.

2. Совершенствование групповых тактических действий в обороне и атаке. Применение тактических действий в соревновательной деятельности.

3. Развитие двигательных способностей.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Овладеть техникой ведения мяча, вбрасывания мяча из-за боковой линии, обманных движений.

2. Овладеть групповыми тактическими действиями в нападении и обороне.

3. Выполнить контрольные нормативы.

III курс ЗАДАЧИ

1. Совершенствование техники игры. Детализация технического приема, формирование устойчивого двигательного навыка.

2. Совершенствование командных тактических действий в обороне и атаке.

Применение технико-тактических действий в соревновательной деятельности.

3. Развитие двигательных способностей.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Овладеть техникой ударов по мячу головой, остановок мяча бедром, грудью.
2. Овладеть техникой передач на различные расстояния.
3. Овладеть быстрым переходом от обороны к атаке.
4. Выполнить контрольные нормативы.

IV курс

ЗАДАЧИ

1. Совершенствование комплексного «образа» технико-тактических действий; формирование суперумения; системы игровых навыков в соревнованиях.
2. Применение полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности различных уровней.
3. Развитие двигательных способностей.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Овладеть технико-тактическими действиями игроков различных амплуа.
2. Овладеть методикой судейства.
3. Выполнить контрольные нормативы.

I курс

Занятие 1

1. Ознакомление занимающихся с правилами техники безопасности на занятиях по футболу. Травматизм и меры его предупреждения в футболе. Оказание первой медицинской помощи.
2. Правила игры. Методика судейства.
3. Обучение технике передвижений.

Занятие 2

1. Обучение удару по мячу внутренней стороной стопы; остановкам мяча подошвой и внутренней стороной стопы.
2. Ознакомление с функциями игроков.
3. Развитие координационных способностей.

Занятие 3

1. Обучение удару по мячу внутренней частью подъема стопы; остановкам мяча подошвой и внутренней стороной стопы.
2. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении, без мяча («открывание»).
3. Развитие гибкости, двусторонняя игра.

Занятие 4

1. Обучение удару по мячу внешней частью подъема стопы; остановкам мяча внутренней и внешней частью подъема стопы.
2. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении, без мяча (отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельных участках поля).
3. Развитие скоростно-силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 5

1. Обучение удару по мячу средней частью подъема стопы; остановкам мяча подошвой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней средней частью подъема стопы.
2. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении, с мячом.
3. Развитие общей выносливости, двусторонняя игра.

Занятие 6

1. Обучение ударам по мячу внутренней стороной стопы, внутренней, внешней и средней частью подъема стопы; ударам носком, пяткой; разновидностям остановок мяча: остановками мяча бедром, грудью.

2. Обучение индивидуальным тактическим действиям в обороне против игрока без мяча («закрывание», «перехват»).

3. Развитие силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 7

1. Обучение способам ведения мяча; ударам по мячу головой.

2. Обучение индивидуальным тактическим действиям против игрока с мячом.

3. Развитие гибкости и координационных способностей, двусторонняя игра.

Занятие 8

1. Обучение обманным движениям.

2. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении.

3. Развитие общей выносливости, двусторонняя игра.

Занятие 9

1. Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии; отбору мяча.

2. Обучение индивидуальным тактическим действиям в обороне.

3. Развитие координационных способностей, двусторонняя игра.

Занятие 10

1. Обучение технике игры вратаря.

2. Обучение индивидуальным тактическим действиям в обороне и атаке.

3. Развитие гибкости, двусторонняя игра.

Занятия 11–12

Прием контрольных нормативов.

1. Жонглирование мячом любым способом не менее 20 раз.

2. Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта. Мяч ведется любым способом, на отрезке не менее 5 касаний. Две попытки, время выполнения 8 с.

3. Бег 3 км (норматив – 15 мин).

II курс

Занятие 1

1. Правила техники безопасности на занятиях по футболу.

2. Совершенствование ударов по мячу внутренней стороной стопы, остановкам мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

3. Совершенствование групповых тактических действий в нападении, двусторонняя игра.

Занятие 2

1. Совершенствование ударов по мячу внутренней частью подъема стопы, остановкам мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

2. Совершенствование групповых тактических действий в обороне.

3. Развитие координационных способностей, двусторонняя игра.

Занятие 3

1. Совершенствование ударов по мячу внешней частью подъема стопы, остановок мяча внешней и внутренней частью подъема.

2. Обучение групповым тактическим действиям в нападении в парах (комбинации «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание»).

3. Развитие скоростно-силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 4

1. Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема стопы,

остановок мяча средней частью подъема стопы.

2. Совершенствование групповых тактических действий в нападении в тройках (комбинации «взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание»).

3. Развитие скоростной выносливости, двусторонняя игра.

Занятие 5

1. Совершенствование ударов по мячу носком и пяткой, остановок мяча бедром, грудью.

2. Совершенствование групповых тактических действий в нападении при стандартных положениях.

3. Развитие скоростно-силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 6

1. Совершенствование ведения мяча различными способами, ударов по мячу головой.

2. Совершенствование групповых тактических действий в обороне («страховка», противодействие комбинации «в стенку», «скрещивание», «пропуск мяча»).

3. Развитие скоростно-силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 7

1. Совершенствование обманных движений.

2. Обучение созданию искусственного положения «вне игры».

3. Развитие координационных способностей, двусторонняя игра.

Занятие 8

1. Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии, отбора мяча.

2. Обучение созданию искусственного положения «вне игры».

3. Развитие специальной выносливости, двусторонняя игра.

Занятие 9

1. Совершенствование техники игры вратаря.

2. Совершенствование групповых тактических действий в обороне при стандартных положениях.

3. Развитие скоростно-силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 10

1. Совершенствование технико-тактических действий в обороне и атаке.

2. Развитие гибкости, двусторонняя игра.

Занятия 11–12

Прием контрольных нормативов.

1. Жонглирование мячом попеременно правой–левой ногой не менее 20 раз.

2. Удары по мячу ногой на точность любым способом. Расстояние 18 м, 6 ударов, не менее 3 попаданий.

3. Тест К. Купера (12 мин бег), пробежать не менее 2800 м.

III курс

Занятие 1

1. Правила техники безопасности на занятиях по футболу.

2. Совершенствование ударов по мячу носком, пяткой, внутренней стороной стопы; остановок мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

3. Обучение постепенному нападению, двусторонняя игра.

Занятие 2

1. Совершенствование ударов по мячу внутренней, внешней, средней частью подъема стопы; остановки мяча внутренней, внешней, средней частью подъема стопы.

2. Обучение постепенному нападению: переход от обороны к атаке; развитие атаки; завершение атаки.

3. Развитие гибкости, двусторонняя игра.

Занятие 3

1. Совершенствование ударов по мячу с лета, с полулета различными способами; остановок мяча.

2. Совершенствование постепенного нападения – развитие атаки через фланги.

3. Развитие скоростно-силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 4

1. Совершенствование ведения мяча различными способами.

2. Совершенствование постепенного нападения: развитие атаки через центральную зону.

3. Развитие общей выносливости, двусторонняя игра.

Занятие 5

1. Совершенствование ударов по мячу головой; остановок мяча бедром, грудью.

2. Совершенствование быстрого нападения. Основные требования к организации быстрого нападения.

3. Развитие силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 6

1. Совершенствование обманных движений и отбора мяча.

2. Совершенствование быстрого нападения: завершение атаки (создание голевой ситуации и удар по воротам).

3. Развитие координационных способностей, двусторонняя игра.

Занятие 7

1. Совершенствование передач на короткие расстояния, «скрытые передачи».

2. Обучение комбинированному нападению.

3. Развитие специальной выносливости, двусторонняя игра.

Занятие 8

1. Совершенствование передач мяча на средние расстояния («прострелы», «крученые удары»).

2. Совершенствование командных тактических действий в обороне. Защита против быстрого нападения.

3. Развитие силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 9

1. Совершенствование передач мяча на длинные расстояния различными способами.

2. Совершенствование командных тактических действий в обороне. Защита от постепенного нападения.

3. Развитие скоростно-силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 10

1. Развитие координационных способностей.

2. Двусторонняя игра с заданиями.

Занятия 11–12

Прием контрольных нормативов.

1. Комбинированная эстафета.

Ведение мяча по прямой любым способом 15 м, обводка 4 стоек (расстояние между стойками 1,5 м) и удар по воротам. Начало эстафеты на расстоянии 30 м от ворот (выполнить за 10 с). Время останавливается при пересечении мячом линии ворот.

2. Удары по мячу на точность заданным способом, расстояние 20 м. Из 6 ударов не менее 3 попаданий.
3. Челночный бег 7 x 50 м (норматив – 80 с).

IV курс

Занятие 1

1. Правила техники безопасности на занятиях по футболу.
2. Совершенствование передач мяча на короткие, средние и длинные расстояния.
3. Развитие гибкости, координационных способностей, двусторонняя игра.

Занятие 2

1. Совершенствование выполнения ударов из стандартных положений.
2. Игра в регби (упрощенные правила) для совершенствования игрового мышления.
3. Развитие силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 3

1. Совершенствование технико-тактических действий. Игровое упражнение «квадрат» 4 x 4, 5 x 5, 6 x 6 и т.д. с заданием.
2. Двусторонняя игра на четверо ворот.
3. Развитие скоростно-силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 4

1. Совершенствование технико-тактических действий. Игровые упражнения в парах.
2. Совершенствование групповых тактических действий в нападении. Розыгрыш стандартных положений.
3. Развитие координационных способностей, двусторонняя игра.

Занятие 5

1. Совершенствование технико-тактических действий. Игровые упражнения в тройках, четверках.
2. Организация командных действий в обороне. Персональная защита.
3. Развитие специальной выносливости, двусторонняя игра.

Занятие 6

1. Совершенствование техники игры вратаря и техники игры полевого игрока.
2. Организация командных действий в обороне. Зонная защита.
3. Развитие скоростно-силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 7

1. Совершенствование технико-тактических действий нападающих в игровой обстановке.
2. Тактика игры по схеме 1+4+4+2.
3. Развитие силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 8

1. Совершенствование технико-тактических действий крайних полузащитников в игровой обстановке.
2. Тактика игры по схеме 1+4+3+1+2.
3. Развитие координационных способностей, гибкости, двусторонняя игра.

Занятие 9

1. Совершенствование технико-тактических действий центральных полузащитников в игровой обстановке.
2. Тактика игры по схеме 1+4+1+3+2.
3. Развитие силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 10

1. Совершенствование технико-тактических действий защитников в игровой обстановке.
2. Техника игры по схеме 1+3+2+4+1.
3. Развитие силовых способностей, двусторонняя игра.

Занятие 11

1. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре.
2. Методика судейства.
3. Развитие специальной выносливости.

Занятие 12

1. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре при численном неравенстве.
2. Методика судейства.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятия 13–14

Прием контрольных нормативов.

1. Удары по мячу на точность: попадание в квадрат 5 x 5 м с расстояния 30–40 м. Из 6 ударов по мячу – не менее 3 попаданий.
2. Жонглирование мячом попеременно правой–левой ногой не менее 30 раз (2 попытки).
3. Челночный бег 7 x 50 м (норматив – 70 с).

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по гимнастике

I курс (девушки)

ЗАДАЧИ

1. Совершенствование выполнения строевых приемов, перестроений, передвижений.
2. Овладение упражнениями для формирования правильной осанки у вертикальной плоскости.
3. Овладение комбинацией по акробатике.
4. Овладение комплексом упражнений на равновесие.
5. Овладение комбинацией со скакалкой.
6. Совершенствование выполнения упражнений с предметами.
7. Овладение комплексом упражнений по ритмической гимнастике.
8. Овладение прикладными умениями и навыками.
9. Развитие двигательных способностей.

I курс (юноши)

ЗАДАЧИ

1. Совершенствование выполнения строевых приемов, перестроений, передвижений.
2. Совершенствование выполнения упражнений с амортизаторами и отягощениями.
3. Овладение комбинацией по акробатике.
4. Овладение комплексом упражнений с гантелями.
5. Совершенствование выполнения упражнений на перекладине.
6. Развитие двигательных способностей.

II курс (девушки)

ЗАДАЧИ

1. Совершенствование выполнения строевых приемов, перестроений, передвижений.
2. Овладение упражнениями для формирования правильной осанки с удержанием груза на голове.
3. Овладение комплексом упражнений с гимнастическими палками.
4. Овладение комплексом вольных упражнений.
5. Овладение комбинацией акробатических упражнений.
6. Совершенствование выполнения упражнений с предметами.
7. Овладение комплексом степ-аэробики.
8. Провести комплекс упражнений утренней гимнастики.
9. Овладение прикладными умениями и навыками.
10. Развитие двигательных способностей.

II курс (юноши)

ЗАДАЧИ

1. Совершенствование выполнения строевых приемов, перестроений, передвижений.
2. Овладение элементами гиревого спорта.
3. Провести комплекс упражнений утренней гимнастики.
4. Овладение прикладными умениями и навыками.
5. Совершенствование выполнения упражнений для формирования правильной осанки.
6. Развитие двигательных способностей.

III курс (девушки)

ЗАДАЧИ

1. Совершенствование выполнения строевых приемов, перестроений, передвижений.
2. Совершенствование выполнения упражнений для формирования правильной осанки.
3. Овладение комплексом упражнений на равновесие.
4. Совершенствование выполнения упражнений с предметами.
5. Овладение комплексом упражнений по танцевальной аэробике.
6. Провести комплекс упражнений утренней гимнастики для школьников в оздоровительном лагере.
7. Совершенствование прикладных умений и навыков.
8. Развитие двигательных способностей.

III курс (юноши)

ЗАДАЧИ

1. Совершенствование выполнения строевых приемов, перестроений, передвижений.
2. Овладение упражнениями, выполняемыми на тренажерах для развития различных мышечных групп тела.
3. Уметь провести комплекс упражнений утренней гимнастики для школьников в оздоровительном лагере.
4. Овладение прикладными умениями и навыками.
5. Совершенствование выполнения упражнений для формирования правильной осанки.
6. Развитие двигательных способностей.

IV курс (девушки)

ЗАДАЧИ

1. Совершенствование выполнения упражнений для формирования правильной осанки.
2. Совершенствование выполнения упражнений с предметами.
3. Овладение комплексом упражнений по шейпингу.
4. Совершенствование прикладных умений и навыков.
5. Уметь провести комплекс упражнений гимнастики будущей матери.
6. Развитие двигательных способностей.

IV курс (юноши)

ЗАДАЧИ

1. Совершенствование элементов тяжелой атлетики.
2. Овладение комплексами упражнений для различных мышечных групп тела.
3. Овладение прикладными умениями и навыками.
4. Совершенствование выполнения упражнений для формирования правильной осанки.
5. Развитие двигательных способностей.

I курс (девушки)

Занятия 1–2

1. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
2. Совершенствование строевых приемов, перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге и перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь.
3. Разучить упражнения комплекса ритмической гимнастики.
4. Повторить лазанье одноименным и разноименным способами по гимнастической стенке.
5. Повторить упражнения на равновесие на полу и на гимнастической скамейке.
6. Повторить группировки, перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках.
7. Развитие гибкости.

Занятия 3–4

1. Совершенствование строевых приемов. Движение в обход по диагонали.
2. Повторить танцевальные шаги польки, гопака.
3. Повторить упражнения для формирования правильной осанки у вертикальной плоскости.
4. Разучить комплекс упражнений с короткой скакалкой.
5. Повторить упражнения с обручем: броски, перекаты, прыжки в обруч.
6. Совершенствование техники выполнения комплекса ритмической гимнастики.
7. Развитие выносливости.

Занятия 5–6

1. Совершенствование строевых приемов, движения противходом и змейкой.
2. Разучить элементы современного танца в умеренном темпе.
3. Совершенствование комплекса упражнений с короткой скакалкой.
4. Разучить комбинацию по акробатике.
5. Разучить комбинацию на равновесие.
6. Совершенствование техники выполнения упражнений для форми-

рования правильной осанки.

7. Совершенствование техники выполнения комплекса ритмической гимнастики.

8. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятия 7–8

1. Совершенствование строевых приемов, построений и перестроений.

2. Совершенствование комплекса с короткой скакалкой.

3. Совершенствование комбинации по акробатике.

4. Совершенствование комбинации на равновесии.

5. Совершенствование техники выполнения комплекса ритмической гимнастики.

6. Совершенствование техники выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

7. Развитие координационных способностей.

Д/з. Составить комплекс ОРУ из 9 упражнений и уметь их провести.

Занятие 9

1. Совершенствование строевых приемов, построений и перестроений.

2. Совершенствование техники выполнения комплекса ритмической гимнастики.

3. Совершенствование техники выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

4. Выполнить на оценку комбинацию по акробатике.

5. Выполнить на оценку комплекс упражнений на равновесие.

6. Выполнить на оценку комбинацию со скакалкой.

Занятие 10

1. Совершенствование строевых приемов, построений и перестроений.

2. Выполнить на оценку комплекс ритмической гимнастики.

3. Выполнить на оценку комплекс упражнений на осанку у вертикальной плоскости.

4. Развитие быстроты.

I курс (юноши)

Занятия 1–2

1. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

2. Совершенствование строевых приемов на месте «Равняйсь», «Смирно» и передвижений в колонне по одному строевым шагом, движение противходом и змейкой.

3. Повторить лазанье по канату в три приема.

4. Разучить упражнения с гантелями для мышц плечевого пояса, икроножных, бицепсов, для трехглавой мышцы плеча.

5. Развитие гибкости и силы.

Занятия 3–4

1. Совершенствование строевых приемов, построений и перестроений (переход с движения на месте к передвижению в колонне по одному. Повороты в движении «Направо» и «Налево»).

2. Разучить упражнения с гантелями для трапецевидной мышцы, дельтовидной, грудных мышц, мышц спины и плечевого пояса.

3. Повторить продольный кувырок, стойку на руках.

4. Разучить упражнения на перекладине.

5. Развитие выносливости.

Занятия 5–6

1. Совершенствование строевых приемов, построений и перестроений (перемены направления фронта захождением плечом. Размыкание и смыкание по Уставу Вооруженных сил).
2. Выполнение комплекса упражнений с гантелями.
3. Совершенствование выполнения упражнений на перекладине.
4. Разучить комбинацию по акробатике.
5. Разучить упражнения с резиновым бинтом на большие мышцы.
6. Развитие силовой выносливости.

Занятия 7–8

1. Совершенствование ранее изученных строевых приемов, построений и перестроений (см. занятия 1–6).
2. Выполнение комплекса упражнений с резиновым бинтом.
3. Совершенствование комбинации по акробатике.
4. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятия 9–10

1. Совершенствование ранее изученных строевых приемов, построений и перестроений.
2. Выполнение комплекса упражнений с гантелями.
3. Выполнить подтягивание на перекладине на оценку.
4. Выполнить комбинацию по акробатике на оценку.
5. Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа на оценку.
6. Развитие координационных способностей.

II курс (девушки)

Занятия 1–2

1. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
2. Совершенствование строевых приемов (перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и перестроения из колонны по два в колонны по четыре, по шесть, по восемь).
3. Повторить танцевальные шаги: шаг с притопом и переменный шаг.
4. Разучить упражнения комплекса степ-аэробики.
5. Повторить лазанье по гимнастической стенке вправо и влево, с одноименными приставными движениями руками и ногами. Лазанье по диагонали произвольным способом.
6. Повторить группировки, круговые перекуты, мостик из положения лежа, стойку на лопатках.
7. Повторить прыжки через длинную вращающуюся скакалку с вбегом и выбегом.
8. Развитие гибкости.

Занятия 3–4

1. Совершенствование строевых приемов (построение в круг и в два круга).
 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.
 3. Разучить комплекс вольных упражнений.
 4. Повторить упражнения для формирования правильной осанки с удержанием груза на голове.
 5. Повторить комбинацию по акробатике.
 6. Совершенствование комплекса степ-аэробики.
 7. Развитие выносливости.
 8. Развитие координационных способностей.
- Д/з. Составить комплекс утренней гимнастики (9–10 упр.).

Занятия 5–6

1. Совершенствование строевых приемов, передвижения противоходом и змейкой.
2. Совершенствование комплекса упражнений с палкой.
3. Совершенствование комплекса вольных упражнений.
4. Разучить комбинацию по акробатике.
5. Совершенствование комплекса степ-аэробики.
6. Провести комплекс утренней гимнастики.
7. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятия 7–8

1. Совершенствование строевых приемов и перестроений.
2. Совершенствование комплекса упражнений с палками.
3. Совершенствование комплекса вольных упражнений.
4. Совершенствование комбинации по акробатике.
5. Совершенствование комплекса степ-аэробики.
6. Провести комплекс утренней гимнастики.
7. Развитие координационных способностей.

Занятие 9

1. Совершенствование комплекса степ-аэробики.
2. Выполнить на оценку комплекс упражнений с палками.
3. Выполнить на оценку вольные упражнения.
4. Выполнить на оценку комбинацию по акробатике.

Занятие 10

1. Выполнить на оценку комплекс степ-аэробики.
2. Провести комплекс утренней гимнастики со студентами на оценку.
3. Развитие быстроты.

II курс (юноши)

Занятия 1–2

1. Предупреждение травматизма на занятиях гиревым спортом.
2. Обучение правильной осанке в упражнении с гирей.
3. Ознакомление с двумя классическими упражнениями с гирей – рывком и толчком.
4. Обучение правильному дыханию во время поднятия гири.
5. Развитие силовой выносливости.
6. Развитие силы мышц живота.

Занятия 3–4

1. Совершенствование правильной осанки в упражнениях с гирей.
 2. Совершенствование рывка и толчка гири.
 3. Совершенствование правильного дыхания во время поднятия гири.
 4. Развитие быстроты и гибкости.
 5. Развитие силы мышц живота.
- Д/з. Составить комплекс утренней гимнастики.

Занятия 5–6

1. Совершенствование правильной осанки в упражнениях с гирей.
2. Совершенствование рывка и толчка гири.
3. Совершенствование согласованности дыхания и движения (рывка, толчка).
4. Провести комплекс упражнений утренней гимнастики.
5. Развитие силы мышц живота.
6. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятия 7–8

1. Совершенствование правильной осанки в упражнениях с гирей.
2. Совершенствование рывка и толчка гири.
3. Совершенствование согласованности дыхания и движения (рывка, толчка).
4. Провести комплекс упражнений утренней гимнастики.
5. Развитие силы мышц живота.
6. Развитие координационных способностей.

Занятия 9–10

1. Выполнить максимальное количество подъемов гири.
2. Оценить технику рывка и толчка гири.
3. Провести комплекс упражнений утренней гимнастики со студентами на оценку.
4. Развитие силовой выносливости.

III курс (девушки)

Занятия 1–2

1. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
2. Совершенствование строевых приемов на месте и поворотов в движении.
3. Разучить элементы художественной гимнастики: «волны руками», «волны туловищем», «перекидной прыжок».
4. Разучить комплекс упражнений танцевальной аэробики.
5. Повторить комбинацию со скакалкой (1 курс).
6. Повторить вращение обруча на полу, броски обруча в различных направлениях.
7. Повторить упражнения в равновесии: ходьба с преодолением препятствий, с расхождением вдвоем на гимн. скамейке и т.д.
8. Развитие гибкости.

Занятия 3–4

1. Совершенствование строевых приемов и построений на месте и способов передвижений.
 2. Разучить комбинацию в равновесии.
 3. Повторить лазанье по гимнастической стенке вправо и влево, по диагонали любым способом.
 4. Повторить прыжки с высоты.
 5. Совершенствование комплекса упражнений танцевальной аэробики.
 6. Развитие гибкости.
- Д/з. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики для школьников в оздоровительном лагере.

Занятия 5–6

1. Совершенствование строевых приемов и построений на месте и способов передвижений.
2. Повторить упражнения в переползании по наклонной гимнастической скамейке и лазании по гимнастической стенке.
3. Повторить комбинацию в равновесии.
4. Повторить комбинацию по акробатике (II курс).
5. Проведение упражнений для формирования правильной осанки с удержанием груза на голове.
6. Совершенствование комплекса танцевальной аэробики.
7. Провести комплекс упражнений утренней гимнастики для школьников в оздоровительном лагере.
8. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятия 7–8

1. Совершенствование строевых приемов и поворотов в движении.
2. Совершенствование выполнения комплекса упражнений в равновесии.
3. Совершенствование комплекса танцевальной аэробики.
4. Провести комплекс упражнений утренней гимнастики для школьников в оздоровительном лагере.
6. Развитие координационных способностей.

Занятия 9–10

1. Выполнить на оценку комбинацию в равновесии.
2. Выполнить на оценку комплекс танцевальной аэробики.
3. Провести комплекс упражнений утренней гимнастики для школьников в оздоровительном лагере со студентами на оценку.
4. Развитие быстроты.

III курс (юноши)

Занятия 1–2

1. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
2. Совершенствование строевых приемов, построений, перестроений и передвижений («Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Налево» и т.д., перехода с движения на месте к передвижению, перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8, дроблением и сведением).

3. Ознакомление с тренажерами и выполнение упражнений на тренажере для развития мышц спины, тренажере для мышц груди и плечевого пояса, рычажном тренажере, универсальной скамье, беговой дорожке, велоэргометре и т.д.

4. Развитие силовых способностей.

Занятия 3–4

1. Совершенствование строевых приемов, построений, перестроений и передвижений (в колонне по два, перестроение в круг и обратно).
2. Разучить упражнения на тренажерах.
3. Повторить упражнения на перекладине в висах.
4. Развитие силовой выносливости.

Д/з Составить комплекс упражнений утренней гимнастики для школьников в оздоровительном лагере.

Занятия 5–6

1. Совершенствование строевых приемов, построений, перестроений и передвижений (передвижение по диагонали, перестроение уступами).
2. Совершенствование выполнения комплекса упражнений на тренажерах.
3. Лазанье по канату в два приема и без ног.
4. Повторить элементы комбинации по акробатике (1 курс).
5. Провести комплекс упражнений утренней гимнастики для школьников в оздоровительном лагере.
6. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятия 7–8

1. Совершенствование строевых приемов, построений, перестроений и передвижений (передвижения противоходом, змейкой, перестроение в круг).
2. Совершенствование выполнения упражнений на перекладине.
3. Совершенствование выполнения комплекса упражнений на тренажерах.
4. Совершенствование лазанья по канату.
5. Провести комплекс упражнений утренней гимнастики для школьников в оздоровительном лагере.

6. Развитие координационных способностей.

Занятия 9–10

1. Совершенствование выполнения комплекса упражнений на тренажерах.
2. Выполнить на оценку: а) лазанье по канату в два приема; б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 40 раз; в) подтягивание на перекладине 10 раз; г) приседание 10 раз на правой ноге, левую вперед, руки в стороны, то же на другой ноге.
3. Провести комплекс упражнений утренней гимнастики для школьников в оздоровительном лагере со студентами на оценку.
4. Развитие скоростных способностей.

IV курс (девушки)

Занятия 1–2

1. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
2. Совершенствование строевых приемов и перемена направления фронта захождением плечом.
3. Разучивание комплекса по шейпингу.
4. Развитие выносливости.

Занятия 3–4

1. Совершенствование строевых приемов и передвижений.
2. Разучивание комплекса по шейпингу.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.

Д/з. Составить комплекс упражнений гимнастики будущей матери.

Занятия 5–6

1. Совершенствование строевых приемов и перестроений.
2. Совершенствование выполнения комплекса по шейпингу.
3. Провести комплекс упражнений гимнастики будущей матери.
4. Развитие координационных способностей.

Занятия 7–8

1. Совершенствование строевых приемов, перестроений и передвижений.
2. Совершенствование выполнения комплекса по шейпингу.
3. Провести комплекс упражнений гимнастики будущей матери.
4. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятия 9–10

1. Совершенствование строевых упражнений.
2. Выполнить комплекс по шейпингу на оценку.
3. Провести комплекс упражнений гимнастики будущей матери со студентами на оценку.
4. Развитие силовых способностей.

IV курс (юноши)

Занятия 1–2

1. Предупреждение травматизма на занятиях тяжелой атлетикой.
2. Обучение основам техники подъема штанги на грудь с полуприседом.
3. Развитие силы мышц ног и туловища.

Занятия 3–4

1. Повторить основы техники подъема штанги на грудь с полуприседом.
2. Развитие силы разгибателей ног и спины, больших грудных мышц.
3. Развитие координационных способностей.

Занятия 5–6

1. Разучить специальные упражнения для освоения техники рывка и толчка штанги.
2. Обучение технике выполнения рывка и толчка штанги.
3. Развитие силы основных групп мышц.
4. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятия 7–8

1. Разучить специальные упражнения для освоения техники рывка и толчка штанги.
2. Обучение технике выполнения рывка и толчка штанги.
3. Развитие силы основных групп мышц.
4. Развитие быстроты и гибкости.

Занятия 9–10

1. Совершенствование выполнения специальных упражнений для рывка штанги.
2. Совершенствование выполнения специальных упражнений для толчка штанги.
3. Оценить технику выполнения толчка и рывка штанги.
4. Развитие выносливости.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по лыжной подготовке

I курс ЗАДАЧИ

1. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага.
2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
3. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
4. Совершенствование техники способов преодоления подъемов и спусков.
5. Развитие двигательных способностей.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода.
2. Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода.
3. Оценить технику преодоления подъемов и спусков различными способами.
4. Выполнить контрольные нормативы: юноши – 5 км , девушки – 3 км.

II курс ЗАДАЧИ

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.
3. Совершенствование техники способов торможения.
4. Совершенствование техники поворотов в движении переступанием.
5. Совершенствование техники торможения и поворота «плугом».
6. Развитие двигательных способностей.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Оценить технику выполнения одновременного двухшажного хода.
2. Оценить технику выполнения торможения различными способами.
3. Оценить технику выполнения поворотов в движении (переступанием).
4. Выполнить контрольные нормативы: юноши – 5 км, девушки – 3 км.

III курс **ЗАДАЧИ**

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.
3. Совершенствование техники рулящих поворотов в движении.
4. Совершенствование техники преодоления неровностей при спуске.
5. Развитие двигательных способностей.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Оценить технику выполнения одновременного одношажного хода.
2. Оценить технику выполнения маховых поворотов в движении.
3. Выполнить контрольные нормативы: юноши – 5 км, девушки – 3 км.

IV курс **ЗАДАЧИ**

1. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.
2. Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные.
3. Совершенствование техники маховых поворотов в движении.
4. Совершенствование способов передвижения на лыжах и их применение в соответствии с рельефом местности.
5. Развитие двигательных способностей.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Оценить технику выполнения попеременного четырехшажного хода.
2. Оценить технику выполнения маховых поворотов в движении.
3. Выполнить контрольные нормативы: юноши – 5 км, девушки – 3 км.

I курс

Занятие 1

1. Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке в вузе.
2. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений с лыжами и на лыжах.
3. Совершенствование техники поворотов на месте переступанием.
4. Развитие выносливости.

Занятие 2

1. Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом.
2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
3. Совершенствование техники подъемов (ступающим и скользящим шагом) и спусков (в основной стойке).
4. Развитие выносливости, координационных способностей.

Занятие 3

1. Совершенствование техники скользящего шага.
2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
3. Совершенствование техники подъемов (елочкой, полуелочкой) и спусков (в высокой стойке).
4. Развитие координационных способностей.

Занятие 4

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
3. Совершенствование техники подъемов (лесенкой) и спусков (в низкой стойке).

4. Развитие выносливости.

Занятия 5–6

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
3. Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков различными способами.

4. Развитие выносливости, координационных способностей.

Занятие 7

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с варьированием скорости передвижения.
2. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
3. Совершенствование техники способов преодоления подъемов и спусков.
4. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 8

1. Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода.
2. Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода.
3. Развитие выносливости.

Занятие 9

1. Совершенствование техники лыжных ходов на различном рельефе местности.
2. Оценка техники преодоления подъемов и спусков различными способами.
3. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 10

1. Выполнение контрольного норматива в гонке на дистанции 5 км – юноши, 3 км – девушки.

II курс

Занятие 1

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Совершенствование техники выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах.
3. Совершенствование техники маховых поворотов на месте.
4. Развитие выносливости.

Занятие 2

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники торможения «плугом».
3. Развитие выносливости.

Занятие 3

1. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники торможения «упором».
3. Совершенствование техники поворотов в движении (переступанием с внутренней лыжи).
4. Развитие выносливости.

Занятие 4

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники торможения «боковым соскальзыванием».
3. Совершенствование техники поворотов в движении (переступанием).
4. Развитие координации движений.

Занятие 5

1. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники торможения (падением).
3. Совершенствование техники поворотов в движении переступанием.
4. Развитие специальной выносливости.

Занятия 6–7

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.
3. Совершенствование освоенных приемов горнолыжной техники.
4. Развитие выносливости.

Занятие 8

1. Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода.
2. Оценка техники выполнения торможения различными способами.
3. Оценка техники выполнения поворотов в движении (переступанием).
4. Развитие выносливости.

Занятие 9

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с изменением скорости передвижения.
2. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода с изменением скорости передвижения.
3. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 10

1. Выполнение контрольного норматива в лыжной гонке на дистанции 5 км – юноши, 3 км – девушки.

III курс

Занятие 1

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Совершенствование техники выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах.
3. Совершенствование техники поворотов на месте прыжком (с опорой на палки, без опоры на палки).
4. Развитие выносливости, координационных способностей.

Занятие 2

1. Совершенствование длительного равновесия на одной лыже в скользящем шаге.
2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.
3. Совершенствование техники подъемов и спусков различными способами.
4. Развитие выносливости, координационных способностей.

Занятие 3

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.
3. Совершенствование техники различных способов торможения.
4. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 4

1. Совершенствование техники отталкивания в попеременном двухшажном ходе.
2. Совершенствование техники одновременных ходов.
3. Совершенствование техники поворота «плугом» в движении.
4. Развитие выносливости.

Занятие 5

1. Совершенствование техники отталкивания в попеременном ходе (без палок).
2. Совершенствование техники отталкивания руками в одновременных ходах.
3. Совершенствование техники поворота «упором» в движении.
4. Развитие силовых способностей.

Занятие 6

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники одновременных ходов в пологий подъем.
3. Совершенствование техники рулящих поворотов в движении.
4. Развитие скоростной выносливости.

Занятия 7–8

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода в пологий подъем.
2. Совершенствование техники одновременных ходов.
3. Совершенствование техники преодоления впадины.
4. Развитие координационных способностей.

Занятие 9

1. Совершенствование техники скользящего шага (на длину проката).
2. Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.
3. Оценка техники выполнения маховых поворотов в движении.
4. Развитие выносливости.

Занятие 10

1. Выполнение контрольного норматива в гонке на дистанции 5 км – юноши, 3 км – девушки.

IV курс

Занятие 1

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Совершенствование выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах.
3. Совершенствование техники способов выполнения поворотов на месте.
4. Развитие выносливости.

Занятие 2

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники одновременных ходов.
3. Совершенствование техники подъемов и спусков.
4. Развитие координационных способностей.

Занятие 3

1. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.
2. Совершенствование техники одновременных ходов.
3. Совершенствование техники поворота «упором» в движении.
4. Развитие выносливости.

Занятие 4

1. Совершенствование техники попеременных ходов.
2. Совершенствование техники одновременных ходов.
3. Совершенствование техники поворота «плугом» в движении.
4. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 5

1. Совершенствование техники лыжных ходов.
2. Совершенствование техники перехода с попеременных на одновре-

менные ходы.

3. Совершенствование техники маховых поворотов в движении.
4. Развитие выносливости.

Занятие 6

1. Совершенствование техники лыжных ходов.
2. Совершенствование техники переходов с одновременных на попеременные ходы.

3. Совершенствование подъемов, спусков, торможения и поворотов в движении на крутом склоне.

4. Развитие выносливости.

Занятия 7–8

1. Совершенствование техники лыжных ходов.
2. Совершенствование горнолыжной техники.
3. Развитие координационных способностей.

Занятие 9

1. Оценка техники выполнения попеременного четырехшажного хода.
2. Оценка техники выполнения маховых поворотов в движении.
3. Развитие скоростной выносливости.

Занятие 10

1. Выполнение контрольного норматива в лыжной гонке на дистанции 5 км – юноши, 3 км – девушки.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по баскетболу

I курс

ЗАДАЧИ

1. Обучение стойке баскетболиста и передвижениям.
2. Обучение ловле и передачам мяча на месте и в движении.
3. Обучение броскам мяча одной рукой (от плеча, сверху) с места и в движении.
4. Обучение ведению мяча правой и левой рукой.
5. Ознакомить с правилами соревнований (правила для игроков).
6. Развитие двигательных способностей.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Овладеть техникой стойки баскетболиста и передвижений.
2. Овладеть техникой ведения мяча.
3. Овладеть техникой ловли, передач, бросков мяча.
4. Знать правила игры.
5. Выполнить контрольные нормативы.

II курс

ЗАДАЧИ

1. Совершенствование стойки игрока (основная, защитника) и основных способов передвижений.
2. Совершенствование ловли и передач мяча двумя руками, одной рукой на месте и в движении.
3. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости.
4. Совершенствование бросков мяча одной рукой – дистанционные, штрафной.
5. Совершенствование бросков мяча в движении с использованием техники двух шагов, после ведения и передачи мяча партнером.

6. Совершенствование приемов противодействия и овладения мячом.
7. Обучение финтам (обманным движениям) без мяча и с мячом. Противодействия финтам.
8. Развитие двигательных способностей.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Овладеть техникой ловли и передач мяча различными способами.
2. Овладеть техникой бросков мяча с места и в движении.
3. Овладеть техникой обманных движений.
4. Знать правила игры.
5. Выполнить контрольные нормативы.

III курс

ЗАДАЧИ

1. Совершенствование бросков мяча одной рукой с места и в движении после ведения, передача мяча партнером.
2. Совершенствование приемов противодействия и овладения мячом.
3. Совершенствование игровых действий (сочетания приемов); финтов (обманных движений) без мяча и с мячом.
4. Обучение тактике игры в нападении и защите:
 - индивидуальные тактические действия в нападении и защите;
 - групповые тактические действия в нападении и защите;
 - командные тактические действия в нападении и защите.
5. Совершенствование судейской практики (механика судейства).
6. Развитие двигательных способностей.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Овладеть техникой приемов противодействия и овладения мячом.
2. Овладеть приемами тактики игры в нападении и защите.
3. Знать правила игры.
4. Выполнить контрольные нормативы.

IV курс

ЗАДАЧИ

1. Совершенствование передач и ловли мяча двумя и одной руками в движении.
2. Совершенствование бросков мяча по кольцу со средней и дальней дистанции.
3. Совершенствование техники штрафного броска.
4. Совершенствование приемов противодействия и овладения мячом.
5. Совершенствование тактики игры в нападении.
6. Совершенствование тактики игры в защите:
 - персональная защита;
 - зонная защита.
7. Совершенствование судейской практики.
8. Развитие двигательных способностей.

ТРЕБОВАНИЯ

1. Овладеть техникой бросков мяча по кольцу со средней и дальней дистанции.
2. Овладеть техникой штрафного броска.
3. Овладеть приемами тактики игры в нападении и защите.
4. Знать правила организации и проведения соревнований по баскетболу.
5. Выполнить контрольные нормативы.

1 курс

Занятие 1

1. Ознакомить занимающихся с требованиями техники безопасности на занятиях по баскетболу.
2. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития двигательных способностей в общей структуре обучения приемам игры.
3. Обучение передвижению нападающего без мяча: технике ходьбы, бега, прыжкам, поворотам плечом вперед–назад на месте и после бега без мяча.
4. Обучение стойкам баскетболиста – их разновидностям без мяча, с мячом; держанию мяча.
5. Обучение технике ловли и передачам мяча: передача мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Ловля мяча на уровне груди, высоколетящего, низколетящего.

Занятие 2

1. Обучение основной стойке баскетболиста и основным способам передвижений.
2. Обучение держанию мяча и стойке игрока, владеющего мячом.
3. Обучение остановке двумя шагами, прыжкам с ловлей мяча, посланного партнером.
4. Обучение ловле и передаче мяча в статическом положении (на месте и с шагом).
5. Развитие координационных способностей.

Занятие 3

1. Обучение технике владения мячом, сочетание бега, рывков-остановок-поворотов плечом вперед, назад.
2. Обучение технике броска одной рукой от плеча с места.
3. Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.
4. Подвижные игры и эстафеты с использованием перемещений различными способами, развитие быстроты.

Занятие 4

1. Совершенствование передвижений баскетболиста.
2. Совершенствование приемов техники ведения мяча, остановок, поворотов.
3. Обучение ведению мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока, скорости и направления движения.
4. Обучение технике броска одной рукой сверху с места.
5. Развитие силовых способностей.

Занятие 5

1. Обучение ведению мяча правой, левой рукой, в сочетании с остановками двумя шагами, поворотами, плечом вперед, плечом назад.
2. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди с использованием двух шагов во встречном движении.
3. Обучение броскам одной рукой (от плеча, сверху).
4. Подвижные игры и эстафеты с использованием ловли и передачи мяча, развитие общей выносливости.

Занятие 6

1. Обучение ловле и передачам мяча в параллельном движении с получением мяча сбоку, сбоку–сзади.
2. Обучение технике броска одной рукой от плеча в движении справа (с использованием техники двух шагов).
3. Совершенствование техники дистанционных бросков с места, после ве-

дения мяча (проход–бросок).

4. Развитие координационных способностей.

Занятие 7

1. Совершенствование передвижений баскетболиста.

2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.

3. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча слева (с использованием двух шагов).

4. Ознакомление с правилами игры (правила для игроков).

5. Развитие специальной выносливости.

Занятие 8

1. Совершенствование техники ловли, передачи мяча, бросков с места, в движении (поточные упражнения).

2. Совершенствование техники овладения мячом. Ведение с пассивным, активным сопротивлением защитника.

3. Ознакомление с правилами игры.

4. Учебная игра с заданием, развитие игрового мышления.

Занятие 9

1. Совершенствование передвижений игрока без мяча, с мячом.

2. Совершенствование передач и ловли мяча в движении.

3. Совершенствование бросков мяча с места и в движении справа, слева.

4. Учебная двусторонняя игра.

5. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 10

1. Совершенствование передвижений игрока с мячом.

2. Совершенствование техники броска с места, в движении справа и слева, в сочетании с ведением мяча, с выходом на получение передачи и с перемещениями в различные места площадки на станции.

3. Ознакомление с функциями игроков.

4. Учебная двусторонняя игра.

5. Развитие быстроты.

Занятия 11–13

Прием контрольных нормативов.

1. Ведение мяча с изменением направления движения (расстояние между стойками 2 м, оценивается техника, при выполнении обводки справа налево, и слева направо одной и другой рукой).

2. Передача мяча на точность двумя руками за 30 с с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см на стене: муж. – 24 передачи, женщ. – 22 передачи.

3. Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском мяча в корзину из-под щита после выполнения двойного шага. Время: муж. – 16 с, женщ. – 20 с.

4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков: муж. – 4, женщ. – 3.

II курс

Занятие 1

1. Ознакомить занимающихся с требованиями техники безопасности на занятиях по баскетболу.

2. Совершенствование перемещений игрока.

3. Совершенствование передач мяча во встречном движении, в параллельном движении.

4. Совершенствование дистанционных бросков одной рукой (от плеча, сверху) с места.

5. Развитие координационных способностей.

Занятие 2

1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития двигательных способностей в общей структуре обучения приемам игры.

2. Совершенствование передвижений в стойке защитника (параллельная, с выставленной вперед ногой).

3. Совершенствование приемов противодействия нападающему без мяча и с мячом; овладения мячом.

4. Развитие координационных способностей.

Занятие 3

1. Правила выполнения штрафного броска, обучение технике выполнения броска (одной рукой от плеча, сверху).

2. Совершенствование ловли, ведения и броска мяча по кольцу в движении.

3. Правила соревнований.

4. Учебная двусторонняя игра с заданиями.

5. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 4

1. Совершенствование передвижений в защите (выбор действий в зависимости от игровой ситуации).

2. Совершенствование бросков с места в сочетании с выходами, остановками, проходами под кольцо.

3. Правила для игроков.

4. Учебная двусторонняя игра.

5. Развитие скоростно-силовых способностей.

Занятие 5

1. Совершенствование передач мяча в параллельном движении в парах.

2. Совершенствование бросков мяча в движении (справа, слева).

3. Совершенствование штрафного броска.

4. Учебная двусторонняя игра.

5. Развитие специальной выносливости.

Занятие 6

1. Совершенствование передвижений.

2. Совершенствование передач мяча в параллельном движении в парах.

3. Совершенствование передач мяча в параллельном движении в «тройках».

4. Совершенствование бросков с места и в движении.

5. Учебная двусторонняя игра, развитие быстроты.

Занятие 7

1. Совершенствование передвижений в стойке защитника.

2. Совершенствование овладения мячом: выбивание, отбивание, накрывание, перехват.

3. Обучение обманным движениям: финт на проход – проход с места и противодействия.

4. Учебная двусторонняя игра, развитие быстроты.

Занятие 8

1. Совершенствование передвижений игрока без мяча и с мячом.

2. Совершенствование: финты одиночные, финт на проход–проход; двойные – финт на бросок, финт на проход–бросок, или проход.

3. Учебная двусторонняя игра.

4. Развитие специальной выносливости.

Занятие 9

1. Совершенствование передач мяча в парах, в «тройках» в параллельном движении.

2. Совершенствование техники индивидуального прохода (финты).

3. Совершенствование бросков с места с пассивным сопротивлением партнера.

4. Учебная двусторонняя игра.

5. Развитие специальной выносливости.

Занятие 10

1. Совершенствование передвижений.

2. Совершенствование передач мяча в движении.

3. Совершенствование обманных действий.

4. Совершенствование бросков с места и в движении.

5. Учебная двусторонняя игра.

Занятия 11–13

Прием контрольных нормативов.

1. Передача мяча на точность выполняется с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см на стене, одной рукой от плеча, попеременно правой и левой (муж. – 26 передач, женщ. – 24 передачи).

2. Броски мяча в корзину одной рукой сверху в движении справа и слева после ловли в движении (из-под щита). Передача выполняется партнером (оценивается техника выполнения упражнения).

3. Передвижение по периметру баскетбольной площадки в стойке баскетболиста. По боковым линиям – лицом внутрь, по лицевым – лицом наружу (муж. – 14 с, женщ. – 18 с).

4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков: муж. – 5, женщ. – 4.

III курс

Занятие 1

1. Ознакомить занимающихся с требованиями техники безопасности на занятиях по баскетболу.

2. Совершенствование техники владения мячом.

3. Совершенствование передач мяча в движении в парах.

4. Развитие скорости передвижения.

5. Учебная двусторонняя игра.

Занятие 2

1. Совершенствование бросков мяча в движении.

2. Совершенствование передач мяча в параллельном движении в «тройках».

3. Развитие скорости передвижения.

4. Учебная двусторонняя игра.

Занятие 3

1. Совершенствование бросков мяча в движении.

2. Совершенствование передач мяча в движении «малая восьмерка».

3. Развитие скорости передвижения.

4. Учебная двусторонняя игра.

Занятие 4

1. Совершенствование передач мяча в движении.

2. Совершенствование бросков мяча с места.

3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении; взаимо-

действия 2-х игроков, «заслоны».

4. Развитие скорости передвижения.
5. Учебная двусторонняя игра.

Занятие 5

1. Совершенствование передач мяча в движении.
2. Совершенствование бросков мяча с места.
3. Обучение групповым тактическим действиям; взаимодействия в нападении 3-х игроков – «треугольник», «тройка».

4. Развитие силовых способностей.
5. Учебная двусторонняя игра.

Занятие 6

1. Совершенствование ведения мяча.
2. Совершенствование бросков мяча в движении.
3. Совершенствование групповых тактических действий в защите.
4. Ознакомление с «Механикой судейства» – перемещением судей.
5. Учебная двусторонняя игра.

Занятие 7

1. Совершенствование ведения мяча.
2. Совершенствование передач мяча в движении.
3. Совершенствование бросков мяча в движении.
4. Учебная игра (судейская практика, судьи и их помощники).

Занятие 8

1. Совершенствование ведения мяча.
2. Совершенствование бросков мяча в движении.
3. Обучение командным тактическим действиям (позиционное нападение).
4. Совершенствование быстроты перемещений.
5. Учебная двусторонняя игра.

Занятие 9

1. Совершенствование взаимодействия в «тройках».
2. Совершенствование бросков мяча в движении.
3. Обучение командным тактическим действиям (персональная защита).
4. Развитие скоростно-силовых способностей.
5. Учебная двусторонняя игра.

Занятие 10

1. Совершенствование бросков и передач мяча в движении.
2. Двусторонняя игра с заданием. Судейская практика: последовательность действий арбитра, жесты.
3. Развитие скоростных способностей.

Занятия 11–13

Прием контрольных нормативов.

1. Броски со средней дистанции 2–3 м от кольца, учитывается количество попаданий из 10 бросков. Игрок выполняет по 2 броска из 5 точек в радиусе 2–3 метров от кольца: муж. – 6 попаданий в кольцо, женщ. – 5.

2. Передвижение по периметру баскетбольной площадки в стойке баскетболиста. По боковым линиям – лицом внутрь, по лицевым – лицом наружу (муж. – 12 с, женщ. – 16 с).

3. Броски из-за 3-очковой линии из 10 бросков, мужчины – 3 попадания в кольцо, женщины выполняют броски мяча в радиусе 4–5 м от кольца, 2 попадания в кольцо.

4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков: муж. – 6, женщ. – 5.

IV курс

Занятие 1

1. Ознакомить занимающихся с требованиями техники безопасности на занятиях по баскетболу.
2. Совершенствование передач мяча на месте и в движении.
3. Совершенствование бросков мяча в движении.
4. Правила соревнований.
5. Учебная двусторонняя игра.

Занятие 2

1. Совершенствование передач и бросков мяча в движении.
2. Совершенствование нападения в численном большинстве.
3. Двусторонняя игра с заданием. Судейская практика.
4. Развитие координационных способностей.
5. Учебная двусторонняя игра.

Занятие 3

1. Совершенствование передач мяча.
2. Совершенствование нападения в численном большинстве.
3. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований.
4. Развитие силовых способностей.
5. Учебная двусторонняя игра.

Занятие 4

1. Совершенствование передач мяча в движении.
2. Совершенствование групповых взаимодействий в парах, «тройках».
3. Совершенствование бросков мяча в движении.
4. Игра с заданием (судейство).
5. Развитие координационных способностей.

Занятие 5

1. Совершенствование передач и бросков мяча в движении с сопротивлением защитника.
2. Совершенствование быстрого прорыва.
3. Совершенствование бросков мяча в движении.
4. Учебная двусторонняя игра.
5. Развитие координационных способностей.

Занятие 6

1. Совершенствование передач мяча в движении.
2. Совершенствование бросков мяча в движении.
3. Совершенствование противодействия стремительному нападению.
4. Учебная двусторонняя игра.
5. Развитие силовых способностей.

Занятие 7

1. Совершенствование передач мяча в движении.
2. Совершенствование бросков мяча в движении.
3. Совершенствование командных тактических действий: персональная защита.
4. Учебная двусторонняя игра.
5. Развитие силовых способностей.

Занятие 8

1. Совершенствование быстрого перемещения.
2. Совершенствование атакующих действий в численном большинстве.
3. Совершенствование бросков мяча в движении.

4. Совершенствование командных тактических действий «Зонная защита».
5. Учебная двусторонняя игра.

Занятие 9

1. Совершенствование передач мяча в движении в численном большинстве.
2. Совершенствование бросков мяча в движении.
3. Учебная игра с заданием, судейство.
4. Развитие скоростных способностей.

Занятие 10

1. Совершенствование быстроты перемещения.
2. Совершенствование передач мяча в движении в численном большинстве.
3. Совершенствование бросков мяча в движении.
4. Учебная игра с заданием, судейство.

Занятия 11–13

Прием контрольных нормативов.

1. Броски со средней дистанции 2–3 м от кольца, учитывается количество попаданий из 10 бросков. Игрок выполняет по 2 броска из 5 точек в радиусе 2–3 метров от кольца: муж. – 7, женщ. – 6 попаданий в кольцо.
2. Передвижение по периметру баскетбольной площадки в стойке баскетболиста. По боковым линиям – лицом внутрь, по лицевым – лицом наружу (муж. – 10 с, женщ. – 14 с).
3. Броски из-за 3-очковой линии из 10 бросков, мужчины – 4 попадания в кольцо, женщины выполняют броски мяча в радиусе 4–5 м от кольца, 3 попадания в кольцо.
4. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков: муж. – 7, женщ. – 6.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений: утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2006 г. № 130.
2. Образовательный стандарт «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин»,: утвержден и введен в действие Министерством образования Республики Беларусь от 01.09.2006 г. № 89.
3. Типовая учебная программа для высших учебных заведений «Физическая культура»,: утверждена Министерством образования Республики Беларусь 14.04.2008 г., регистрационный № ТД - СГ.014/тип.
4. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом: утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 г. № 10.
5. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь: утверждено постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24.06.2008 г. № 17.