

Специализации кафедры физической культуры

№ п/п	Наименование	Краткая характеристика специализации	Место проведения занятий (площадки 1,2,3,4,5); адреса
1	Лыжный спорт и спортивное ориентирование	Занятия на комплексной специализации лыжный спорт и спортивное ориентирование проводятся в березовой роще Студенческого городка. Студенты осваивают технику лыжных ходов разными стилями и способами передвижения на лыжах, технические приемы ориентирования на местности пользуясь спортивной картой. Совершенствуют технику передвижения по лыжным трассам разной пересеченности, преодоления подъемов и спусков, торможение и повороты, а также индивидуальное прохождение дистанции ориентирования. Занятия проводят 8 преподавателей: 3 заслуженных тренера России, 1 заслуженный мастер спорта, 1 мастер спорта международного класса, 3 мастера спорта.	Пл.2: Лыжная база, ул. Киренского, 1Б.
2	ОФП (общая физическая подготовка)	На специализации общей физической подготовки (ОФП) студенты развивают и совершенствуют физические качества, выносливость, силу, быстроту, ловкость, координацию. Разнообразие средств и методов физического воспитания (подвижные игры, эстафеты) способствует всестороннему и гармоничному развитию личности. Занятия проходят преимущественно на улице. В зимний период учебным планом специализации предусмотрены занятия по лыжной подготовке, где студенты обучаются технике лыжных ходов.	Пл.1: Спорткорпус, пр.Свободный, 79Б. Пл.2: Стадион, ул. Борисова, 6И. Пл.3: пер. Вузовский, 6И. Пл.4: пр. Свободный, 82. Пл.5: Уч.лаб. корпус, ул. Лиды Прушинской, 2.
3	Регби	В специализации регби студенты проходят обучение технике и тактике игры в регби. Развивают и совершенствуют основные физические качества. Занятия проводятся на улице квалифицированным преподавателем мастером спорта России по регби.	Пл.2: Стадион, ул. Борисова, 6И
4	Футбол	Занятия проводятся на искусственных футбольных полях. Проводится обучение технике ведения, передач и ударов по мячу, а так же тактике при игре в футбол. Проводится двусторонняя игра.	Пл.1,4: Футбольное поле, пр. Свободный, 82стр.4. Пл.2: Стадион, ул. Борисова, 6И. Пл.3: пер. Вузовский, 6И.
5	Атлетизм	Овладение системой силовых упражнений, направленных на укрепление здоровья, развития силы и формирования гармоничного телосложения. Занятия проводятся на тренажерах различного типа.	Пл.1,4: пр.Свободный, 82,стр.6, стр.12. Пл.2: Тренажерный зал, ул. Киренского, 26Б. Пл.3: пер.Вузовский, 5А. Пл.5: Уч.лаб. корпус, ул. Лиды Прушинской, 2.
6	Бокс	Обучение стойке боксера, ударов (джеп, кросс, хук и апперкот), защите.	Пл.2: Зал бокса, ул. Борисова, 20А. Пл.3: Зал бокса, ул. Вавилова, 66.

		Обучение тактике ведения боя в ринге. Проводятся спарринги.	
7	Единоборства	В специализации Единоборства перед студентами ставятся задачи: освоить технику базовых приёмов спортивных единоборств (вольная борьба, греко-римская, дзюдо и самбо), научиться технике выполнения освобождения от захватов и технике выполнения группировки при падениях, а также приёмов самозащиты. Кроме того, студенты развивают общую физическую подготовленность с помощью специальных упражнений и подвижных игр.	Пл.1,4: пр.Свободный, 83 Пл.2: Зал единоборства, ул. Борисова, 20А.
8	Аэробика	В процессе обучения на специализации Аэробика студенты освоят основные базовые шаги классической аэробики, степ-аэробики и других танцевальных направлений, а также технику выполнения силовых упражнений без отягощения и с использованием специального оборудования; изучит методы составления аэробных композиций и проведения занятия по фитнес-аэробике в целом. Развитие у студентов основные физические качества, такие как выносливость, гибкость, координация, а также творческое мышление.	Пл.1,4: пр.Свободный, 82, стр.12. Пл.2:Фитнес-зал, ул. Борисова, 20А. Пл.3: пер.Вузовский, 5А. Пл.5: Уч.лаб. корпус, ул. Лиды Прушинской, 2.
9	Настольный теннис	На учебных занятиях специализации «настольный теннис» студенты занимаются общей и специальной физической подготовкой, обучаются правильному выполнению основных технических приемов: подачам, срезкам, подрезкам, ударам (накатами), ударам с сильным верхним вращением (топ-спин). Так же они знакомятся с основами тактики игры и правилами соревнований. За время обучения студент овладевает различными техническими приемами, основами тактики игры, проходит инструкторскую и судейскую практику. Все это позволяет ему участвовать в соревнованиях по настольному теннису проводимых в СФУ, а наиболее подготовленным в студенческих и городских лигах.	Пл.1,4:Зал настольного тенниса, пр. Свободный, 82, стр.12
10	Плавание	Обучение всем стилям плавания (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Получение навыков по спасению утопающего.	Пл.2: Спорткомплекс с плавательным бассейном, ул. Киренского, 15. Пл.3: пер.Вузовский, 5А.
11	Скалолазание	Обучение лазанию по скальной стенке, всем видам страховки.	Пл.2:Спорткомплекс с плавательным бассейном, ул. Киренского, 15.
12	Баскетбол	Занятия проводятся в игровых залах. Проводится обучение технике ведения, передач и бросков мяча в кольцо, а так же тактике при игре в баскетбол. Проводится двусторонняя игра. Судейство.	Пл.1,4: пр.Свободный, 82, стр.4. Пл.2: Спорткомплекс с плавательным бассейном, ул. Киренского, 15. Пл.3: пер.Вузовский, 5А. Пл.5: Уч.лаб. корпус, ул. Лиды Прушинской, 2.
13	Силовая подготовка	Освоение техники и методики выполнения упражнений на основные мышечные группы тела с различными видами отягощения. Упражнения с преодолением веса	Пл.2: Спорткомплекс с плавательным бассейном, ул. Киренского, 15.

		собственного тела, с гантелями, гирей, штангой и на тренажерах.	
14	СУО (Специальное учебное отделение)	Занятия проводятся с учетом специфики заболеваний студентов.	Пл.1: пр. Свободный, 79Б. Пл.2: Спорткомплекс с плавательным бассейном, ул. Киренского, 15. Пл.3: пер.Вузовский, 5А. Пл.4: пр. Свободный, 82, стр.4 Пл.5: Уч.лаб. корпус, ул. Лиды Прушинской, 2.
15	Спортивный туризм	<i>В программе специализации:</i> - Ориентирование на местности. - Лыжная подготовка. - Техника преодоления препятствий с использованием туристского снаряжения. - Техника страховки и само страховки. - Техника вязки узлов. Занятия со специальным туристским снаряжением проходят в специально оборудованном зале. Занятия по ориентированию на местности и лыжная подготовка проходят в прилегающем лесном массиве.	Пл.1: пр. Свободный, 79Б.
16	Волейбол	На данной специализации вы улучшите свои технические навыки передач сверху, снизу двумя руками, верхней прямой подачи, нападающего удара(первый и второй темп), блокирования. Научитесь также и тактическим схемам игры: системы приема подач(в линию, уступом), системы защиты("угол вперед, угол назад"). Особо подготовленные группы переходят на игру с одним связующим. Узнаете правила игры, а также официальные жесты судей. Кто желает, может повысить свой уровень судейства и помогать в проведении различных турниров СФУ. В конце каждого семестра оцениваются умения и навыки студентов посредством контрольных нормативов по волейболу. Занятия проходят в спортивном зале, при наличии всего необходимого инвентаря: волейбольные мячи, набивные мячи, скакалки, утяжелители, скамейки.	Пл.1,4: пр.Свободный, 82 Пл.3: пер.Вузовский, 5А. Пл.5: Уч.лаб. корпус, ул. Лиды Прушинской, 2.
17	Гольф	На занятиях студенты получают навыки, базовой техники гольфа, знания этикета, и правил игры в гольф, опыт в судействе, а так же проходят общефизическую подготовку. Занятия проводятся в зимнее время в специально оборудованном зале, в начале и в конце учебного года занятия проводятся на улице на специальной площадке где студенты осваивают технику короткой игры, и технику ударов на дальность. Имеются полноценные наборы женских и мужских клюшек, лунки, флажки, тренировочные ковры, дорожки для мини-гольфа, мячи.	Пл.1,4: пр. Свободный, 79Б.