

**Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)**

Кафедра «Физическое воспитание»

В.Л. Ануров

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по направлению подготовки бакалавриата
(очная форма)

27.03.05. «Инноватика»

Москва 2019

**Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)**

кафедра «Физическое воспитание»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор Финансового университета
_____ М.А. Эскиндаров
28.11.2019 г.

В.Л. Ануров

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по направлению подготовки бакалавриата
(очная форма)

27.03.05. «Инноватика»

Одобрено кафедрой «Физическое воспитание» (протокол № 3 от 27 ноября 2019 г.)

Москва 2019

УДК 796(073)

ББК 75я73

Г 16

Рецензент: В. А. Александрова, к.пед.н., доцент кафедры ТиМ танцевальных видов спорта. РГУФКСМиТ

В.Л. Ануров: Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (направление подготовки 27.03.05. «Инноватика»). – М.: Финансовый университет, кафедра «Физическое воспитание», 2019. – 98 с.

Рабочая программа дисциплины содержит требования к результатам освоения дисциплины, содержание дисциплины, тематику практических занятий и технологии их проведения, формы самостоятельной работы, контрольные вопросы и систему оценивания, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

В.Л. Ануров

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

для студентов, обучающихся по направлению подготовки бакалавриата
27.03.05. «Инноватика» (очная форма)

Формат 60×90/16. Гарнитура Times New Roman

Усл. п.л. 2,2. Изд. № -2019. Тираж ___ экз.

Отпечатано в Финансовом университете

©В.Л. Ануров, 2019

©Финансовый университет, 2019

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Наименование дисциплины..... | 5 |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 5 |
| 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы..... | 6 |
| 4. Объём дисциплины в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы (в модуле, в сессию)..... | 6 |
| 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий..... | 7 |
| 5.1 Содержание тем дисциплины | 7 |
| 5.2 Учебно-тематический план..... | 39 |
| 5.3 Содержание практических и семинарских занятий | 59 |
| 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине | 88 |
| 6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы..... | 88 |
| 6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю..... | 88 |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине..... | 90 |
| 7.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины..... | 90 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений..... | 90 |
| 7.3. Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов..... | 92 |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для усвоения дисциплины..... | 93 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины..... | 95 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... | 95 |
| 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)..... | 97 |
| 11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения..... | 97 |
| 11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... | 97 |
| 11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации... | 97 |
| 12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... | 97 |

1. Наименование дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Направление подготовки: Инноватика

| Код компетенции | Наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции |
|-----------------|---|-----------------------------------|---|
| ОК-8 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | - | <p>Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой; оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формировать здоровый образ и стиль жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>Владеть: должным уровнем физической подготовленности, основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> |

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в рамках элективных дисциплин.

4. Объём дисциплины в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы (в модуле, в сессию)

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

| Вид учебной работы по дисциплине | Всего в часах | Семестр 2 (в часах) | Семестр 3 (в часах) | Семестр 4 (в часах) | Семестр 5 (в часах) | Семестр 6 (в часах) |
|--|----------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 68 | 68 | 68 | 68 | 56 |
| <i>Контактная работа- Аудиторные занятия</i> | 306 | 68 | 68 | 68 | 68 | 34 |
| <i>Лекции</i> | - | - | - | - | - | - |
| <i>Семинары, практические занятия</i> | 306 | 68 | 68 | 68 | 68 | 34 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | 22 | - | - | - | - | 22 |
| Вид текущего контроля | - | - | - | - | - | - |
| Вид промежуточной аттестации | Зачет | Зачет | - | - | - | - |

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает в себя специализацию по виду спорта по выбору студента (аэробика, атлетическая гимнастика, баскетбол, бокс, волейбол, настольный теннис, кикбоксинг, плавание), опирающуюся и дополняющую базовые знания по дисциплине «Физическая культура» и учитывающую индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий

5.1. Содержание тем дисциплины (атлетическая гимнастика)

Тема 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений. История развития атлетической гимнастики. Виды силовой гимнастики. Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по атлетической гимнастике.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий с отягощениями, на тренажерах. Профилактика случаев травматизма. Страховка на снарядах. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 3. Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений. Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей в атлетической гимнастике: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений. Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.

Тема 4. Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в

атлетической подготовке студентов. Развивающая направленность отдельных базовых силовых упражнений. Особенности техники выполнения жимовых упражнений, становой тяги, приседаний со штангой, отжиманий, подтягиваний, упражнений с гириями.

Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног.

Тема 6. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой для женщин. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на женский организм. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. Особенности содержания занятий по атлетической гимнастике для женщин. Упражнения различных видов женской силовой гимнастики.

Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП). Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами атлетической гимнастики.

Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетической гимнастике. Понятие СФП, ее цели и задачи. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость, их развитие средствами атлетической гимнастики. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод.

Тема 9. Применение средств и методов атлетической гимнастики для направленного развития отдельных физических качеств. Определение индивидуальных особенностей физического развития,

телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по атлетической гимнастике. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения атлетической подготовки. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в атлетической гимнастике для повышения эффективности тренировок.

Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами атлетической гимнастики. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. Комплекс упражнений для улучшения осанки.

Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

Тема 13. Самоконтроль на занятиях по атлетической гимнастике.

Ведение дневника самоконтроля. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.

Тема 14. Силовые виды спорта. Краткая характеристика и особенности техники выполнения упражнений силовых видов спорта (тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гиревого спорта, армрестлинга, системы упражнений «кросс-фит»).

Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований.

Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в силовых видах спорта.

Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. Обучение технике выполнения базовых элементов и упражнений силовых видов спорта. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования.

Тема 16. Основы силовой спортивной тренировки. Характеристика силовых видов спорта по направленности воздействия на организм. Выбор вида спорта в соответствии с индивидуальными особенностями. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки.

Тема 17. Специальная физическая подготовка. Силовые упражнения с партнером. Упражнения с преодолением собственного веса. Базовые силовые упражнения. Силовые упражнения со свободными отягощениями. Силовые упражнения на тренажерах. Упражнения оздоровительной системы

«пилатес». Упражнения с использованием фитболов. Упражнения на растягивание и релаксацию мышц.

Комплексы упражнений с направленностью на преимущественное развитие отдельных физических качеств. Универсальные комплексы упражнений атлетической гимнастики. Корректирующие комплексы упражнений атлетической гимнастики. Комплексы упражнений атлетической гимнастики оздоровительной направленности. Реализация принципа раздельной тренировки в атлетической гимнастике. Комплексы упражнений атлетической гимнастики спортивной направленности. Комплексы упражнений спортивно-оздоровительной системы «кросс-фит».

Подготовка к соревнованиям по избранному силовому виду спорта.

Тема 18. Соревнования. Взвешивание участников (при необходимости), жеребьевка. Построение, представление участников. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение.

Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

5.1. Содержание тем дисциплины (аэробика)

Тема 1. Оздоровительная аэробика как система физических упражнений. История развития оздоровительная аэробики. Виды оздоровительной аэробики. Влияние оздоровительной аэробики на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по оздоровительной аэробике.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной аэробике. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур.

Особенности занятий с отягощениями. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 3. Средства и методы развития физических качеств (выносливости, координации, гибкости.) Общая характеристика аэробных упражнений. Координационные способности и основные виды их развития. Средства развития гибкости в оздоровительной аэробике: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером). Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости

Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.

Тема 4. Базовые шаги оздоровительной аэробики. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в оздоровительной аэробике в подготовке студентов. Развивающая направленность отдельных базовых упражнений. Особенности техники выполнения базовых шагов.

Тема 5. Силовые упражнения на развитие отдельных мышечных групп. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног.

Тема 6. Особенности методики занятий оздоровительной аэробикой. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние упражнений на выносливость на женский организм. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. Особенности содержания занятий по оздоровительной аэробике Упражнения различных видов женской силовой гимнастики.

Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП). Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами оздоровительной аэробики.

Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в оздоровительной аэробике. Понятие СФП, ее цели и задачи. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Методы развития координационных способностей, выносливости и гибкости.

Тема 9. Применение средств и методов оздоровительной аэробикой для направленного развития отдельных физических качеств. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития выносливости, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по оздоровительной аэробике. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия.

Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в оздоровительной аэробике для повышения эффективности тренировок.

Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами оздоровительной аэробики. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. Методики тренировок для уменьшения массы тела,

коррекции фигуры. Комплекс упражнений для тренировки выносливости и координации.

Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

Тема 13. Самоконтроль на занятиях по оздоровительной аэробике. Ведение дневника самоконтроля. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.

Тема 14. Виды оздоровительной аэробики. Краткая характеристика и особенности техники выполнения базовых шагов в различных видах оздоровительной аэробики. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований.

Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в видах оздоровительной аэробики. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. Обучение технике выполнения базовых элементов. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования.

Тема 16. Основы спортивной тренировки в оздоровительной аэробике. Характеристика основных видов в оздоровительной аэробике.

Выбор направления в оздоровительной аэробике в соответствии с индивидуальными особенностями. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки.

Тема 17. Основы хореографии в оздоровительной аэробике. Особенности техники выполнения элементов оздоровительной аэробики. Обучение разновидности ходьбы (шагательных движений): обычный марш, Straddle, V – Step, Mambo, Cross – Step, Pivot Turn.

Упражнения оздоровительной системы «пилатес». Упражнения с использованием фитболов. Упражнения на растягивание и релаксацию мышц. Комплексы упражнений с элементами оздоровительной аэробики. Комплексы упражнений оздоровительной аэробики спортивной направленности. Комплексы упражнений спортивно-оздоровительной системы «кросс-фит».

Подготовка к соревнованиям по «фитнес–трофи»

Тема 18. Соревнования. Построение, представление участников. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение.

Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

5.1. Содержание тем дисциплины (баскетбол)

Тема 1. Баскетбол как система физических упражнений. История развития баскетбол. Виды баскетбола. Влияние занятий баскетболом на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по баскетболу.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий с отягощениями, на тренажерах.

Профилактика случаев травматизма. Страховка на снарядах. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 3. Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений. Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений.

Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.

Тема 4. Базовые силовые упражнения в баскетболе. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в подготовке студентов. Развивающая направленность отдельных базовых силовых упражнений. Особенности техники выполнения бросковых упражнений.

Тема 5. Упражнения на развитие отдельных физических качеств. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног.

Тема 6. Особенности методики занятий баскетболом для женщин. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние упражнений беговой направленности, физических нагрузок на женский организм.

Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП). Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами баскетбола.

Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в баскетболе. Понятие СФП, ее цели и задачи. Скоростно-силовые качества, специальная выносливость, их развитие средствами баскетбола. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод.

Тема 9. Применение средств и методов баскетбола для направленного развития отдельных физических качеств. Определение индивидуальных особенностей физического развития. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по баскетболу. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в баскетболе для повышения эффективности тренировок.

Тема 11. Коррекция антропометрии средствами баскетбола. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. Комплекс упражнений для улучшения осанки.

Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-веса индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

Тема 13. Самоконтроль на занятиях по баскетболу. Ведение дневника самоконтроля. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.

Тема 14. Игровые виды спорта. Краткая характеристика и особенности техники выполнения упражнений в игровых видах спорта. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований.

Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в игровых видах спорта. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. Обучение технике выполнения базовых элементов и упражнений игровых видов спорта. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования.

Тема 16. Основы силовой спортивной тренировки в баскетболе. Характеристика игровых видов спорта по силовой направленности воздействия на организм. Выбор вида спорта в соответствии с

индивидуальными особенностями. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок.

Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки.

Тема 17. Специальная физическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные упражнения с партнером. Групповые упражнения. Командные упражнения. Силовые упражнения со свободными отягощениями. Силовые упражнения на тренажерах. Упражнения оздоровительной системы «пилатес». Упражнения с использованием фитбола. Упражнения на растягивание и релаксацию мышц. Комплексы упражнений с направленностью на преимущественное развитие отдельных физических качеств.

Подготовка к соревнованиям по избранному игровому виду спорта.

Тема 18. Соревнования. Системы и виды проведения соревнований в баскетболе.

Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

5.1. Содержание тем дисциплины (бокс)

Тема 1. Техника безопасности на занятиях в зале единоборств. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур.

Особенности занятий на снарядах, с партнером, на тренажерах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 2. Бокс как система физических упражнений. История развития бокса. Влияние бокса на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по боксу.

Тема 3. Классификация, систематика и терминология бокса.

Основные понятия и терминология в боксе. Классификация и систематика в боксе.

Тема 4. Обучение и тренировка в боксе. Разработка и осуществление планов тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Их особенности. Разработка индивидуального плана боксера.

Принципы сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности. Максимальные нагрузки, как средство развития у боксера быстроты, силы и выносливости.

Тема 5. Техническая подготовка в боксе. Боевое положение кулака. Боевая стойка и ее разновидности. Прямые удары. Виды защит от прямых ударов. Особенности маневрирования на дальней дистанции. Оборонительная форма боя.

Тема 6. Тактика и тактическая подготовка в боксе. Тактическая организация боя в боксе. Планирование боя с известным противником. Ведение боя с неизвестным противником. Типовые приемы тактики бокса: тактика обыгрывания, «быстрый старт», маневрирование, тактика сильного удара и др.

Тема 7. Манеры ведения боя в боксе. Особенности ведения боя с боксерами различных манер ведения боя: с боксером искусного ведения боя, с «боксером-темповиком», с «боксером – нокаутером», с «боксером-левшой». Разновидности технико-тактических приемов и их применение с боксерами различных манер ведения боя.

Тема 8. Физические качества боксера (развитие силы). Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей для боксера: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения.

Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений.

Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.

Тема 9. Физические качества боксера (развитие скоростных способностей). Скоростные способности и основные виды их проявления. Средства и методы развития скоростных способностей в боксе. Скорость одиночного движения, темп движения, двигательная реакция. Методы развития скоростных способностей. Развитие быстроты реакции при атаке, защите, контратаке.

Тема 10. Физические качества боксера (развитие выносливости). Виды выносливости. Общая и специальная выносливость. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Особенности подготовки в высокогорье. Тесты и функциональные пробы, определяющие функциональные возможности спортсмена.

Тема 11. Физические качества боксера (развитие координационных возможностей). Ловкость, как важнейшее психофизическое качество боксера. Средства и методы развития координационных особенностей боксера. Типовые и ситуативные приемы боксера. Формирование двигательных умений и навыков.

Тема 12. Психологическая подготовка боксера. Привитие любви к боксу, интереса к тренировке и выступлениям в состязаниях. Воспитание в процессе тренировки боксера: волевых качеств, умение мыслить в бою, тренировка мышления и внимания. Тесты диагностирующие психические состояния спортсменов.

5.1. Содержание тем дисциплины (волейбол)

Тема 1. Волейбол как система физических упражнений. История развития волейбола. Виды волейбола. Влияние занятий волейболом на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по волейболу.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий с отягощениями, на тренажерах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 3. Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений. Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений.

Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.

Тема 4. Базовые силовые упражнения при занятиях волейболом.

Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в подготовке студентов. Развивающая направленность отдельных базовых силовых упражнений. Особенности техники выполнения прыжковых и ударных упражнений.

Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног.

Тема 6. Особенности методики занятий женским волейболом. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние упражнений беговой и прыжковой направленности, физических нагрузок на женский организм.

Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП). Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами волейбола.

Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в волейболе. Понятие СФП, ее цели и задачи. Скоростно-силовые качества, специальная выносливость, их развитие средствами волейбола. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод.

Тема 9. Применение средств и методов занятий волейболом для направленного развития отдельных физических качеств. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по волейболу. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения индивидуальной подготовки волейболиста. Методики

составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в волейболе для повышения эффективности тренировок.

Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами волейбола.

Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. Комплекс упражнений для улучшения осанки.

Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

Тема 13. Самоконтроль на занятиях по волейболу. Ведение дневника самоконтроля. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.

Тема 14. Игровые виды спорта. Краткая характеристика и особенности техники выполнения упражнений в игровых видах спорта (волейбола, баскетбола, бадминтона, мини-футбола, тенниса, настольного

тенниса). Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований.

Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в игровых видах спорта. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. ТП как составная часть спортивной подготовки. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования.

Тема 16. Основы игровой спортивной тренировки. Характеристика игровых видов спорта по направленности воздействия на организм. Выбор вида спорта в соответствии с индивидуальными особенностями. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки.

Тема 17. Специальная физическая подготовка. Техника перемещений (бег, прыжки, падения, кувырки). Техника приема мяча (снизу, сверху). Техника передач мяча. Техника подачи мяча (сверху, снизу, сбоку, в прыжке). Техника нападающего удара. Техника блокирования мяча (одиночный и двойной блок). Техника элементов страховки при приеме мяча (скольжение), в нападении, в защите.

Подготовка к соревнованиям по избранному силовому виду спорта

Тема 18. Соревнования. Жеребьевка. Построение, представление участников. Проведение игр согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение.

Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

5.1. Содержание тем дисциплины (кикбоксинг)

Тема 1. Кикбоксинг как система физических упражнений. История развития кикбоксинга. Основные виды и направления в современном

кикбоксинге. Влияние занятий кикбоксингом на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по кикбоксингу.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по кикбоксингу. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 3. Средства и методы развития силы и выносливости в кикбоксинге. Основные виды выносливости и их проявления. Средства развития выносливости на занятиях кикбоксингом. Особенности выполнения технических элементов в кикбоксинге. Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.

Тема 4. Базовые технические элементы в кикбоксинге. Физиологическое воздействие базовых технических элементов, их значение в подготовке студентов. Развивающая направленность отдельных базовых технических элементов. Особенности техники выполнения атакующих и защитных действий.

Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног.

Тема 6. Особенности методики занятий кикбоксингом для женщин. Особенности женского организма. Особенности средств защиты для женщин на занятиях кикбоксингом. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на женский организм. Особенности

содержания занятий по кикбоксингу для женщин. Упражнения различных видов женской силовой гимнастики.

Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП). Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами кикбоксинга.

Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в кикбоксинге. Понятие СФП, ее цели и задачи. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость, их развитие средствами кикбоксинга. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод.

Тема 9. Применение средств и методов кикбоксинга для направленного развития отдельных физических качеств. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по кикбоксингу. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения технической и силовой подготовки. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в кикбоксинге для повышения эффективности тренировок.

Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами кикбоксинга. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. Комплекс упражнений для улучшения осанки.

Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

Тема 13. Самоконтроль на занятиях по кикбоксингу. Ведение дневника самоконтроля. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.

Тема 14. Особенности кикбоксинга как вида спорта. Особенности воздействия кикбоксинга на физическое развитие, психологические качества и свойства личности. Характеристика и особенности техники выполнения скоростно-силовых упражнений (системы упражнений «кросс-фит»). Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований.

Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в кикбоксинге. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. Обучение технике выполнения базовых элементов и упражнений в кикбоксинге. Совершенствование

технического мастерства. Индивидуальные особенности технических действий, их учет на этапах обучения и технического совершенствования. Учет индивидуальных морфофизиологических особенностей при выполнении основных упражнений в кикбоксинге. Основы техники выполнения базовых ударов ногами в кикбоксинге. Основные технические приемы при выполнении ударов ногами. Основы техники выполнения ударов руками на месте и в перемещении. Основы техники выполнения различных вариантов атакующих комбинаций руками и ногами.

Тема 16. Основы силовой спортивной тренировки в кикбоксинге.

Характеристика кикбоксинга по направленности воздействия на организм. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки.

Тема 17. Тактико-техническая подготовка в кикбоксинге.

Особенности техники выполнения передвижений в кикбоксинге. Развивающая направленность передвижений и техника их выполнения в зависимости от влияния различных факторов. Техника боевых действий на ближней дистанции. Особенности техники выполнения упражнений с партнером. Развивающая направленность отдельных технических упражнений с партнером.

Удары руками, их различия, определяемые видом удара, целью нанесения ударов. Необходимость защиты. Особенности техники выполнения одиночных атакующих действий руками. Развивающая направленность одиночных атакующих действий руками. Особенности техники выполнения комбинационных действий руками в атаке. Обучение двух-трехударным комбинациям руками.

Удары ногами, их различия, определяемые видом удара, целью нанесения ударов. Обучение технике нанесения ударов ногами и их

различия. Особенности техники выполнения ударов ногами на ближней и средней дистанции. Комбинирование атакующих действий ногами.

Особенности встречной и ответной контратаки на средней и дальней дистанции. Совершенствование атакующих и контратакующих форм ведения боя. Особенности техники и тактики ведения боя на дальней дистанции, работа против соперника, ведущего бой в наступательной манере. Использование встречной и ответной контратаки на дальней дистанции против соперника, ведущего бой в наступательной манере. Особенности техники и тактики ведения боя на средней и ближней дистанции, работа против соперника, ведущего бой в контратакующей манере. Использование комбинационных атакующих действий на ближней и средней дистанции против соперника, ведущего бой в контратакующей манере. Совершенствование двух–трехударных комбинаций на различных дистанциях. Совершенствование повторных комбинаций. Совершенствование встречных и ответных контратак. Увеличение нагрузки за счет увеличения продолжительности раундов. Увеличение количества акцентированных ударов. Увеличение интенсивности комбинаций, сохранение точности нанесения ударов.

Отличительные особенности выполнения тактико-технических действий в кикбоксинге. Проведение учебно-тренировочных поединков (методические указания, исправление ошибок под руководством преподавателя). Совершенствование атакующих и защитных действий. Контроль дистанции, встречные атаки.

Подготовка к соревнованиям по кикбоксингу. Тренировка по тактике ведения боя. Дальнейшее совершенствование тактики ведения боя против соперников различных тактических типов.

Тема 18. Соревнования. Взвешивание участников (при необходимости), жеребьевка. Построение, представление участников.

Участие в соревновательных поединках согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение.

Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов.
Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

5.1. Содержание тем дисциплины (настольный теннис)

Тема 1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Содержание и организация учебных занятий по настольно теннису. Зачётные требования. Контрольные нормативы.

Правила поведения в спортивном зале. Гигиена одежды, обуви, тела. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 2. Настольный теннис как система физических упражнений (история развития, современное состояние, влияние на организм человека, терминология, правила соревнований). Спортивный инвентарь настольного тенниса. Этапы развития и становления настольного тенниса как вида спорта. Влияние занятий настольным теннисом на организм человека. Терминология настольного тенниса (игровая, судейская, технических приёмов, тактических действий). Основные правила соревнований.

Тема 3. Техническая подготовка (ТП). Базовые элементы настольного тенниса (хватки ракетки, стойки, техника перемещений, основные удары, подачи). Хватки ракетки. Азиатская хватка ракетки (японская, китайская). Европейская хватка ракетки (нейтральная, закрытая, открытая). Основные стойки теннисиста (нейтральная, левосторонняя, правосторонняя, стойка при подаче, стойка при приёме подачи). Техника перемещений (одношажный способ, двухшажный способ, прыжки, бег). Игровые зоны (ближняя, средняя, дальняя).

Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, выносливость,

быстрота, ловкость, гибкость. Развитие основных физических качеств, средствами настольного тенниса.

Тема 5. Специальная физическая подготовка (СФП). Понятие СФП, ее цели и задачи. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод. Виды выносливости (общая, скоростная, скоростно-силовая).

Тема 6. Средства и методы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства развития физических качеств: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения.

Методы развития физических качеств: повторный метод, интервальный метод, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. Особенности техники выполнения упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений.

Тема 7. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Ценности спорта: уровень здоровья, физическая подготовленность, физическое развитие, спортивно-технические результаты, идейные, организационные, научные и методические основы спортивной тренировки. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Физиологический портрет игры в настольный теннис. Модельные характеристики игрока. Анализаторы, воспринимающие информацию (зрительные, слуховые, тактильные). Механизмы обработки

информации и передачи нервно-мышечных импульсов к мышечным волокнам. Типы мышечных волокон. Долговременная, кратковременная память. Формирование двигательного навыка. Формирование многоступенчатой программы ответных действий.

Модельные характеристики игрока. Психологический тип личности (сангвиник, холерик). Физиологический тип личности (гиперстеник, нормостеник, астеник). Физические качества игрока (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость). Психологическая устойчивость.

Тема 9. Психологическая характеристика игры в настольный теннис, методики коррекции психоэмоционального состояния.

Объективные условия игры. Индивидуальные особенности игрока (двигательное содержание навыков теннисистов, требования пространственной ориентации, характер реагирования, особенности внимания, особенности тактического мышления, требования к проявлению волевых качеств, осмысление игровых действий, мотивация). Предстартовое состояние, текущее операциональное состояние, оптимальное боевое состояние.

Тема 10. Классификация тактики и стилей игры в настольный теннис. Тактика одиночных, парных и командных игр. Взаимосвязь тактической подготовленности спортсмена от его технического мастерства, физической и психологической подготовленности. Классификация тактических стилей (защитный, атакующий, контратакующий, деструктивный). Тактика подач. Тактика приема подач. Тактика розыгрыша очка.

Тема 11. Применение средств и методов настольного тенниса для направленного развития отдельных физических качеств. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач с учётом индивидуальных особенностей игрока. Подбор методов развития силы,

силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости средствами настольного тенниса.

Тема 12. Основы методики самостоятельных занятий по настольному теннису. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения перспективного плана многолетней подготовки. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые для повышения эффективности тренировок.

Тема 13. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

Тема 14. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии). Субъективные показатели самоконтроля (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит). Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.

Тема 15. Спортивная подготовка в настольном теннисе. Основные стойки теннисиста. Техники ударов справа и слева: без вращения мяча, с нижним вращением мяча, с верхним вращением мяча, удар «свеча», удар

«топ-спин». Техника перемещений (одношажный способ, двухшажный способ). Техника подач справа и слева с верхним вращением, с комбинированным вращением, с нижним вращением. Основные игровые комбинации.

Тема 16. Повышение спортивного мастерства (соревнования). Специальная разминка. Организация и проведение соревнований среди юношей и девушек.

Тема 17. Оценка физической подготовленности студентов. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТП.

5.1. Содержание тем дисциплины (плавание)

Тема 1. Влияние занятий плаванием на организм человека. История развития плавания. Влияние занятий плаванием на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по плаванию.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена на занятиях физической культурой. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий плаванием в бассейне. Профилактика случаев травматизма.

Тема 3. Средства и методы развития физических качеств в воде. Общая характеристика физических упражнений в воде. Средства и методы развития физических качеств человека, используемые в водной среде. Характеристика и классификация физических упражнений. Понятия метода, методики, методического приема. Нагрузка и виды нагрузки.

Тема 4. Основные физические законы плавания: закон Архимеда, закон плотности воды, закон плавучести тела, закон равновесия тела, закон сопротивления воды и его виды. Основные физические законы

плавания. Влияние водной среды на движения человека. Сопротивления в водной среде.

Тема 5. Методика освоения эффективной и экономичной техники спортивных способов плавания. Понятие о технической подготовке (ТП). Разновидности методик в освоении эффективной и экономичной техники спортивных способов плавания.

Тема 6. Анализ техники плавания способа кроль на груди: характеристика (анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений). Анализ анатомии движений человека при плавании способом кроль на груди. Анализ движений ног при плавании способом кроль на груди. Анализ движений рук при плавании способом кроль на груди. Анализ общего согласования движений при плавании способом кроль на груди.

Тема 7. Анализ техники плавания способа кроль на спине: характеристика (анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений). Анализ анатомии движений человека при плавании способом кроль на спине. Анализ движений ног при плавании кроль на спине. Анализ движений рук при плавании кроль на спине. Анализ общего согласования движений при плавании способом кроль на спине.

Тема 8. Анализ техники плавания способа брасс: характеристика (анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений). Анализ анатомии движений человека при плавании способом брасс. Анализ движений ног при плавании способом брасс. Анализ движений рук при плавании способом брасс. Анализ общего согласования движений при плавании способом брасс.

Тема 9. Анализ техники плавания способа баттерфляй: характеристика (анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений). Анализ анатомии движений человека при плавании способом баттерфляй. Анализ движений ног при плавании

способом баттерфляй. Анализ движений рук при плавании способом баттерфляй. Анализ общего согласования движений при плавании способом баттерфляй.

Тема 10. Основы техники прикладного плавания (виды прикладного плавания, их характеристика). Понятие прикладного плавания. Виды прикладного плавания и их характеристика. Роль прикладного плавания в профессиональной деятельности.

Тема 11. Алгоритм действий при спасении тонущего. Реанимационные меры для восстановления функций организма пострадавшего в воде. Методика и рекомендации действий при спасении тонущего. Классификация реанимационных мер для восстановления функций организма пострадавшего в воде. Методика применения реанимационных мер на занятиях и в повседневной жизни.

Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-веса индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

Тема 13. Самоконтроль на занятиях плаванием. Ведение дневника самоконтроля. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля при занятиях плаванием. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.

Тема 14. Маркетинг в сфере спортивного и оздоровительного плавания. Маркетинг в спорте. Влияние экономических показателей на развитие плавания в РФ. Доступность занятий плаванием в нашей стране.

Тема 15. Специальная физическая подготовка. Понятие СФП, ее цели и задачи. Скоростно-силовые качества, гибкость, специальная выносливость, координационные способности их развитие средствами плавания. Методы развития специальной физической подготовки.

Тема 16. Оздоровительное и адаптивное плавание. Характеристика оздоровительного и адаптивного плавания. Доступность занятий плаванием в высших учебных заведениях.

Тема 17. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления. Средства и методы мышечной релаксации. Регулирование психоэмоционального состояния при занятиях плаванием. Динамика работоспособности студентов в учебном году. Восстановление работоспособности занятиями по плаванию.

Тема 18. Соревнования по плаванию. Проведение соревнований по плаванию. Подведение итогов, награждение победителей и призеров.

Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

5.2. Учебно-тематический план (атлетическая гимнастика)

| № п/п | Наименование тем (разделов) дисциплины | Трудоемкость в часах | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|---|----------------------|-------------------|--------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | | Самостоятельная работа | |
| | | | Общая, в т.ч.: | Лекции | Семинары, практические занятия | Занятия в интерактивных формах | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Тема 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 2 | Тема 2. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка выполнения правил техники безопасности |
| 3 | Тема 3. Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 4 | Тема 4. Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 5 | Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 6 | Тема 6. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой для женщин | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|--|
| 7 | Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 8 | Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетической гимнастике | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 9 | Тема 9. Применение средств и методов атлетической гимнастики для направленного развития отдельных физических качеств | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 10 | Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по атлетической гимнастике | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 11 | Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами атлетической гимнастики | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 12 | Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов |
| 13 | Тема 13. Самоконтроль на занятиях по атлетической гимнастике. | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--|------------|------------|----------|------------|----------|-----------|---|
| | Ведение дневника самоконтроля | | | | | | | |
| 14 | Тема 14. Силовые виды спорта | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 15 | Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в силовых видах спорта | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 16 | Тема 16. Основы силовой спортивной тренировки | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Качественная оценка индивидуального тренировочного плана |
| 17 | Тема 17. Специальная физическая подготовка | 236 | 236 | - | 236 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 18 | Тема 18. Соревнования | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Спортивный результат |
| 19 | Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов | 2 | 2 | - | 2 | - | - | Балльная оценка |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | В целом по дисциплине | 328 | 306 | - | 306 | - | 22 | |

5.2. Учебно-тематический план (аэробика)

| № п/п | Наименование тем (разделов) дисциплины | Трудоемкость в часах | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|--|----------------------|-------------------|--------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | | Самостоятельная работа | |
| | | | Общая, в т.ч.: | Лекции | Семинары, практические занятия | Занятия в интерактивных формах | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Тема 1. Оздоровительная аэробика как система физических упражнений | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 2 | Тема 2. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной аэробике | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка выполнения правил техники безопасности |
| 3 | Тема 3. Средства и методы развития физических качеств (выносливости, координации, гибкости.) Общая характеристика аэробных упражнений | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 4 | Тема 4. Базовые шаги оздоровительной аэробики | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 5 | Тема 5. Силовые упражнения на развитие отдельных мышечных групп | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 6 | Тема 6. Особенности методики занятий оздоровительной аэробикой | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 7 | Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 8 | Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в оздоровительной аэробике | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 9 | Тема 9. Применение средств и методов оздоровительной | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|--|
| | аэробикой для направленного развития отдельных физических качеств | | | | | | | индивидуальных комплексов упражнений |
| 10 | Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по оздоровительной аэробике | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 11 | Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами оздоровительной аэробики | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 12 | Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов |
| 13 | Тема 13. Самоконтроль на занятиях по оздоровительной аэробике. Ведение дневника самоконтроля | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 14 | Тема 14. Виды оздоровительной аэробики | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 15 | Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в видах оздоровительной аэробики | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|------------|----------|------------|----------|-----------|--|
| 16 | Тема 16. Основы спортивной тренировки в оздоровительной аэробике | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Качественная оценка индивидуального тренировочного плана |
| 17 | Тема 17. Основы хореографии в оздоровительной аэробике | 236 | 236 | - | 236 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 18 | Тема 18. Соревнования | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Спортивный результат |
| 19 | Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов | 2 | 2 | - | 2 | - | - | Балльная оценка |
| В целом по дисциплине | | 328 | 306 | - | 306 | - | 22 | |

5.2. Учебно-тематический план (баскетбол)

| № п/п | Наименование тем (разделов) дисциплины | Трудоемкость в часах | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|---|----------------------|-------------------|---|---|---|------------------------|--|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | | Самостоятельная работа | |
| 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 |
| 1 | Тема 1. Баскетбол как система физических упражнений | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 2 | Тема 2. Техника безопасности на занятиях по баскетболу | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка выполнения правил техники безопасности |
| 3 | Тема 3. Средства и методы развития силовых | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|--|
| | способностей. Общая характеристика силовых упражнений | | | | | | | |
| 4 | Тема 4. Базовые силовые упражнения в баскетболе | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 5 | Тема 5. Упражнения на развитие отдельных физических качеств | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 6 | Тема 6. Особенности методики занятий баскетболом для женщин | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 7 | Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 8 | Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в баскетболе | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 9 | Тема 9. Применение средств и методов баскетбола для направленного развития отдельных физических качеств | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 10 | Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по баскетболу | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 11 | Тема 11. Методы самоконтроля при занятиях баскетболом | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 12 | Тема 12. Методики | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|------------|----------|------------|----------|-----------|--|
| | оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья | | | | | | | оценка выполнения функциональных проб и тестов |
| 13 | Тема 13. Самоконтроль на занятиях по баскетболу. Ведение дневника самоконтроля | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 14 | Тема 14. Игровые виды спорта | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 15 | Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в игровых видах спорта | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 16 | Тема 16. Основы силовой спортивной тренировки в баскетболе | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Качественная оценка индивидуального тренировочного плана |
| 17 | Тема 17. Специальная физическая подготовка в баскетболе | 236 | 236 | - | 236 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 18 | Тема 18. Соревнования | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Спортивный результат |
| 19 | Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов | 2 | 2 | - | 2 | - | - | Балльная оценка |
| В целом по дисциплине | | 328 | 306 | - | 306 | - | 22 | |

5.2. Учебно-тематический план (бокс)

| № п/п | Наименование тем (разделов) дисциплины | Трудоемкость в часах | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|--|----------------------|-------------------|--------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | | Самостоятельная работа | |
| | | | Общая, в т.ч.: | Лекции | Семинары, практические занятия | Занятия в интерактивных формах | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Тема 1. Техника безопасности на занятиях в зале единоборств | 2 | 2 | - | 2 | - | - | Устный опрос. |
| 2 | Тема 2. Бокс как система физических упражнений. | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. |
| 3 | Тема 3. Классификация, систематика и терминология бокса. | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос |
| 4 | Тема 4. Обучение и тренировка в боксе. | 6 | 6 | - | 6 | - | - | Устный опрос |
| 5 | Тема 5. Техническая подготовка в боксе. | 134 | 118 | - | 118 | - | 16 | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 6 | Тема 6. Тактика и тактическая подготовка в боксе. | 82 | 78 | - | 78 | - | 4 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения технико-тактических приемов |
| 7 | Тема 7. Манеры ведения боя в боксе. | 46 | 44 | - | 44 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка умений вести бой с различными соперниками |
| 8. | Тема 8. Физические качества боксера (развитие силы). | 10 | 10 | - | 10 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|------------|----------|------------|----------|-----------|--|
| 9 | Тема 9. Физические качества боксера (развитие скоростных способностей). | 10 | 10 | - | 10 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 10 | Тема 10. Физические качества боксера (развитие выносливости). | 10 | 10 | - | 10 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 11 | Тема 11. Физические качества боксера (развитие координационных возможностей). | 10 | 10 | - | 10 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 12 | Тема 12. Психологическая подготовка боксера | 10 | 10 | - | 10 | - | - | Устный опрос. |
| В целом по дисциплине | | 328 | 306 | - | 306 | - | 22 | |

5.2. Учебно-тематический план (волейбол)

| № п/п | Наименование тем (разделов) дисциплины | Трудоемкость в часах | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|--|----------------------|-------------------|--------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | | | |
| | | | Общая, в т.ч.: | Лекции | Семинары, практические занятия | Занятия в интерактивных формах | Самостоятельная работа | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Тема 1. Волейбол как система физических упражнений | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 2 | Тема 2. Техника безопасности на занятиях по волейболу | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка выполнения правил техники безопасности |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Тема 3. Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 4 | Тема 4. Базовые силовые упражнения при занятиях волейболом | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 5 | Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 6 | Тема 6. Особенности методики занятий женским волейболом | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 7 | Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 8 | Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в волейболе | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 9 | Тема 9. Применение средств и методов занятий волейболом для направленного развития отдельных физических качеств | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 10 | Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по волейболу | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 11 | Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами волейбола | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|------------|----------|------------|----------|-----------|--|
| | | | | | | | | индивидуальных комплексов упражнений |
| 12 | Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов |
| 13 | Тема 13. Самоконтроль на занятиях по волейболу. Ведение дневника самоконтроля | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 14 | Тема 14. Игровые виды спорта | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 15 | Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в игровых видах спорта | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 16 | Тема 16. Основы игровой спортивной тренировки | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Качественная оценка индивидуального тренировочного плана |
| 17 | Тема 17. Специальная физическая подготовка | 236 | 236 | - | 236 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 18 | Тема 18. Соревнования | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Спортивный результат |
| 19 | Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов | 2 | 2 | - | 2 | - | - | Балльная оценка |
| В целом по дисциплине | | 328 | 306 | - | 306 | - | 22 | |

5.2. Учебно-тематический план (кикбоксинг)

| № п/п | Наименование тем (разделов) дисциплины | Трудоемкость в часах | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|---|----------------------|-------------------|--------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|--|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | | Самостоятельная работа | |
| | | | Общая, в т.ч.: | Лекции | Семинары, практические занятия | Занятия в интерактивных формах | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Тема 1. Кикбоксинг как система физических упражнений | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 2 | Тема 2. Техника безопасности на занятиях по кикбоксингу | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка выполнения правил техники безопасности |
| 3 | Тема 3. Средства и методы развития силы и выносливости в кикбоксинге | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 4 | Тема 4. Базовые технические элементы в кикбоксинге | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 5 | Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 6 | Тема 6. Особенности методики занятий кикбоксингом для женщин | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 7 | Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 8 | Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в кикбоксинге | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|--|
| 9 | Тема 9. Применение средств и методов кикбоксинга для направленного развития отдельных физических качеств | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 10 | Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по кикбоксингу | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 11 | Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами кикбоксинга | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 12 | Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов |
| 13 | Тема 13. Самоконтроль на занятиях по кикбоксингу. Ведение дневника самоконтроля | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 14 | Тема 14. Особенности кикбоксинга как вида спорта | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 15 | Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в кикбоксинге | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 16 | Тема 16. Основы силовой спортивной тренировки в кикбоксинге | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Качественная оценка индивидуального тренировочного плана |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|------------|----------|------------|----------|-----------|--|
| 17 | Тема 17. Тактико-техническая подготовка в кикбоксинге | 236 | 236 | - | 236 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 18 | Тема 18. Соревнования | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Спортивный результат |
| 19 | Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов | 2 | 2 | - | 2 | - | - | Балльная оценка |
| В целом по дисциплине | | 328 | 306 | - | 306 | - | 22 | |

5.2. Учебно-тематический план (настольный теннис)

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Трудоемкость в часах | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|---|----------------------|-------------------|--------|----------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | | Самостоятельная работа | |
| | | | Общая, в т.ч. | Лекции | Практические и семинарские | Занятия в интерактивных формах | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Тема 1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Тема 2 Настольный теннис как система физических упражнений (история развития, современное состояние, влияние на организм человека, терминология, правила соревнований). Спортивный инвентарь настольного тенниса. | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. |
| 3 | Тема 3 Техническая подготовка (ТП). Базовые элементы настольного тенниса (хватки ракетки, стойки, техника перемещений, основные удары, подачи). | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений по ТП. |
| 4 | Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП). | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений по ОФП |
| 5 | Тема 5. Специальная физическая подготовка (СФП). | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений по СФП |
| 6 | Тема 6. Средства и методы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Тема 7. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. |
| 8 | Тема 8. Физиологический портрет игры в настольный теннис. Модельные характеристики игрока | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка развития физических качеств для формирования индивидуальной техники игрока. |
| 9 | Тема 9. Психологическая характеристика игры в настольный теннис, методики коррекции психоэмоционального состояния | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка психических особенностей для формирования индивидуального тактического стиля игрока. |
| 10 | Тема 10. Классификация тактики и стилей игры в настольный теннис. Тактика одиночных, парных и командных игр | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка тактики подач и тактики приема подач. |
| 11 | Тема 11. Применение средств и методов настольного тенниса для направленного развития отдельных физических качеств | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка построения индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности |
| 12 | Тема 12. Основы методики самостоятельных занятий по настольному теннису | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка построения плана-конспекта отдельного тренировочного занятия. |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|------------|----------|------------|----------|-----------|--|
| 13 | Тема 13. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов. Качественная оценка уровня развития физических способностей. |
| 14 | Тема 14. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самоконтроля | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Ведение дневника самоконтроля |
| 15 | Тема 15. Спортивная подготовка в настольном теннисе | 242 | 242 | - | 242 | - | - | Качественная оценка техники выполнения упражнений по ОФП, СФП, ТП |
| 16 | Тема 16. Соревнования | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Спортивный результат |
| 17 | Тема 17. Оценка физической подготовленности студентов | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Балльная оценка |
| В целом по дисциплине | | 328 | 306 | - | 306 | - | 22 | |

5.1. Учебно-тематический план (плавание)

| № п/п | Наименование тем (разделов) дисциплины | Трудоемкость в часах | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|--|----------------------|-------------------|--------|------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | | Самостоятельная работа | |
| | | | Общая, в т.ч.: | Лекции | Семинары, практические | Занятия в интерактивных формах | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Тема 1. Влияние занятий плаванием на организм человека. | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|---|--|
| 2 | Тема 2. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма. | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка выполнения правил техники безопасности |
| 3 | Тема 3. Средства и методы развития физических качеств в воде. Общая характеристика физических упражнений в воде. | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 4 | Тема 4. Основные физические законы плавания: закон Архимеда, закон плотности воды, закон плавучести тела, закон равновесия тела, закон сопротивления воды и его виды. | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 5 | Тема 5. Методика освоения эффективной и экономичной техники спортивных способов плавания. | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 6 | Тема 6. Анализ техники плавания способа кроль на груди: характеристика (анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений). | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 7 | Тема 7. Анализ техники плавания способа кроль на спине: характеристика (анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений). | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|--|
| 8 | Тема 8. Анализ техники плавания способа брасс: характеристика (анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений). | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 9 | Тема 9. Анализ техники плавания способа баттерфляй: характеристика (анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений). | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 10 | Тема 10. Основы техники прикладного плавания (виды прикладного плавания, их характеристика). | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 11 | Тема 11. Алгоритм действий при спасении тонущего. Реанимационные меры для восстановления функций организма пострадавшего в воде. | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос. Качественная оценка выполнения действий при спасении тонущего |
| 12 | Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья. | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов |
| 13 | Тема 13. Самоконтроль на занятиях плаванием. Ведение дневника самоконтроля. | 6 | 4 | - | 4 | - | 2 | Устный опрос |
| 14 | Тема 14. Маркетинг в сфере спортивного и оздоровительного плавания. | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|------------|----------|------------|----------|-----------|---|
| 15 | Тема 15. Специальная физическая подготовка. | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 16 | Тема 16. Оздоровительное и адаптивное плавание. | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос |
| 17 | Тема 17. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления. Средства и методы мышечной релаксации. Регулирование психоэмоционального состояния при занятиях плаванием. | 236 | 236 | - | 236 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 18 | Тема 18. Соревнования по плаванию. | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Спортивный результат |
| 19 | Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов | 2 | 2 | - | 2 | - | - | Балльная оценка |
| В целом по дисциплине | | 328 | 306 | - | 306 | - | 22 | |

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Атлетическая гимнастика

| Наименование тем (разделов) дисциплины | Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника) | Формы проведения занятий |
|---|---|-------------------------------|
| Тема 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений | 1. История развития атлетической гимнастики. 2. Виды силовой гимнастики. 3. Влияние атлетической гимнастики на организм человека. 4. Содержание и организация учебных занятий по атлетической гимнастике. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3 | Методико-практические занятия |
| Тема 2. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике | 1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий с отягощениями, на тренажерах. | Методико-практические занятия |

| | | |
|---|--|---|
| | 4. Профилактика случаев травматизма. Страховка на снарядах. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3 | |
| Тема 3. Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений | 1. Силовые способности и основные виды их проявления. 2. Средства развития силовых способностей в атлетической гимнастике: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. 3. Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений. 4. Понятия метода, методики, методического приема. 5. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3 | Методико-практические занятия |
| Тема 4. Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики | 1. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в атлетической подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных базовых силовых упражнений. 3. Особенности техники выполнения жимовых упражнений, становой тяги, приседаний со штангой, отжиманий, подтягиваний, упражнений с гириями. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп | 1. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. 2. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 6. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой для женщин | 1. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. 2. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на женский организм. 3. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. 4. Особенности содержания занятий по атлетической гимнастике для женщин. Упражнения различных видов женской силовой гимнастики. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5 | Методико-практические занятия |
| Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) | 1. Понятие ОФП, ее цели и задачи. 2. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами атлетической гимнастики. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетической гимнастике</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость, их развитие средствами атлетической гимнастики. 3. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод. <p>Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия</p> |
| <p>Тема 9. Применение средств и методов атлетической гимнастики для направленного развития отдельных физических качеств</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. 2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. 3. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. 4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. <p>Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5, 8.6</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия</p> |
| <p>Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по атлетической гимнастике</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения атлетической подготовки. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 3. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 4. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в атлетической гимнастике для повышения эффективности тренировок. <p>Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5, 8.6</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия</p> |
| <p>Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами атлетической гимнастики</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. 2. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. 3. Комплекс упражнений для улучшения осанки. <p>Рекомендуемые источники: 8.1-8.4</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия</p> |
| <p>Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка | <p>Методико-практические занятия</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4 | |
| Тема 13. Самоконтроль на занятиях по атлетической гимнастике. Ведение дневника самоконтроля | 1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 14. Силовые виды спорта | 1. Краткая характеристика и особенности техники выполнения упражнений силовых видов спорта (тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гиревого спорта, армрестлинга, системы упражнений «кросс-фит»). 2. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в силовых видах спорта | 1. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. 2. Обучение технике выполнения базовых элементов и упражнений силовых видов спорта. 3. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 16. Основы силовой спортивной тренировки | 1. Характеристика силовых видов спорта по направленности воздействия на организм. 2. Выбор вида спорта в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 17. Специальная физическая подготовка | 1. Силовые упражнения с партнером. 2. Упражнения с преодолением собственного веса. 3. Базовые силовые упражнения. 4. Силовые упражнения со свободными отягощениями. 5. Силовые упражнения на тренажерах. 6. Упражнения оздоровительной системы «пилатес». 7. Упражнения с использованием фитболов. 8. Упражнения на растягивание и релаксацию мышц. 9. Комплексы упражнений с направленностью на преимущественное развитие отдельных физических качеств. 10. Универсальные комплексы упражнений | Учебно-тренировочные занятия |

| | | |
|--|---|------------------------------|
| | <p>атлетической гимнастики.</p> <p>11. Корректирующие комплексы упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>12. Комплексы упражнений атлетической гимнастики оздоровительной направленности.</p> <p>13. Реализация принципа раздельной тренировки в атлетической гимнастике.</p> <p>14. Комплексы упражнений атлетической гимнастики спортивной направленности.</p> <p>15. Комплексы упражнений спортивно-оздоровительной системы «кросс-фит».</p> <p>16. Подготовка к соревнованиям по избранному силовому виду спорта.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.1-8.4</p> | |
| Тема 18. Соревнования | <p>1. Взвешивание участников (при необходимости), жеребьевка.</p> <p>2. Построение, представление участников.</p> <p>3. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту.</p> <p>4. Определение победителей и призеров, награждение.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.2-8.4</p> | Соревнования |
| Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов | <p>1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.1</p> | Учебно-тренировочные занятия |

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Аэробика

| Наименование тем (разделов) дисциплины | Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника) | Формы проведения занятий |
|--|---|-------------------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Тема 1. Оздоровительная аэробика как система физических упражнений | <p>1. История развития оздоровительная аэробики</p> <p>2. Виды оздоровительной аэробики.</p> <p>3. Влияние оздоровительной аэробики на организм человека.</p> <p>4. Содержание и организация учебных занятий по оздоровительной аэробике</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.1-8.3.</p> | Методико-практические занятия |
| Тема 2. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной аэробике | <p>1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви.</p> <p>2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур.</p> <p>3. Особенности занятий с отягощениями.</p> <p>4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.</p> | Методико-практические занятия |

| | | |
|--|--|---|
| | Рекомендуемые источники: 8.1-8.3. | |
| Тема 3. Средства и методы развития физических качеств (выносливости, координации, гибкости.) Общая характеристика аэробных упражнений | <p>1. Координационные способности и основные виды их развития.</p> <p>2. Средства развития гибкости в оздоровительной аэробике: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером.)</p> <p>3. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости</p> <p>4. Понятия метода, методики, методического приема.</p> <p>5. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3</p> | Методико-практические занятия |
| Тема 4. Базовые шаги оздоровительной аэробики | <p>1. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в оздоровительной аэробике в подготовке студентов.</p> <p>2. Развивающая направленность отдельных базовых упражнений.</p> <p>3. Особенности техники выполнения базовых шагов</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6</p> | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп | <p>1. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений.</p> <p>2. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6</p> | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 6. Особенности методики занятий оздоровительной аэробики | <p>1. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток.</p> <p>2. Влияние упражнений на выносливость на женский организм.</p> <p>3. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры.</p> <p>4. Особенности содержания занятий по оздоровительной аэробике Упражнения различных видов женской силовой гимнастики.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5</p> | Методико-практические занятия |
| Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) | <p>1. Понятие ОФП, ее цели и задачи.</p> <p>2. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами атлетической гимнастики.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5</p> | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в оздоровительной аэробике | <p>1. Понятие СФП, ее цели и задачи.</p> <p>2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей</p> <p>3. Методы развития координационных способностей, выносливости и гибкости.</p> | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |

| | | |
|--|--|---|
| | Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5 | |
| Тема 9. Применение средств и методов оздоровительной аэробики для направленного развития отдельных физических качеств | 1. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. 2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития выносливости, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. 3. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. 4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по оздоровительной аэробике | 1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 3. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 4. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в оздоровительной аэробике для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами оздоровительной аэробики | 1. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. 2. Методики тренировок для уменьшения массы тела, коррекции фигуры. 3. Комплекс упражнений для тренировки выносливости и координации. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья | 1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, ростового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.1-8.3 | Методико-практические занятия |
| Тема 13. Самоконтроль на занятиях по оздоровительной аэробике. Ведение дневника самоконтроля | 1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |

| | | |
|---|--|---|
| Тема 14. Виды оздоровительной аэробики | 1. Краткая характеристика и особенности техники выполнения базовых шагов в различных видах оздоровительной аэробики 2. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в оздоровительной аэробике | 1. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. 2. Обучение технике выполнения базовых элементов 3. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 16. Основы спортивной тренировки в оздоровительной аэробике | 1. Характеристика основных видов в оздоровительной аэробике 2. Выбор направления в оздоровительной аэробике в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 8.1-8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 17. Основы хореографии в оздоровительной аэробике | 1. Особенности техники выполнения элементов оздоровительной аэробики 2. Обучение разновидности ходьбы (шагательных движений): обычный марш, Straddle, V – Step, Mambo, Cross – Step, Pivot Turn 3. Упражнения оздоровительной системы «пилатес». 4. Упражнения с использованием фитболов. 5. Упражнения на растягивание и релаксацию мышц. 6. Комплексы упражнений с элементами оздоровительной аэробики 7. Комплексы упражнений оздоровительной аэробики спортивной направленности. 15. Комплексы упражнений спортивно-оздоровительной системы «кросс-фит». 16. Подготовка к соревнованиям по «фитнес –трофи» Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.6 | Учебно-тренировочные занятия |
| Тема 18. Соревнования | 1. Построение, представление участников. 2. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. 4. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: 8.2-8.4 | Соревнования |
| Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов | 1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.1 | Учебно-тренировочные занятия |

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Баскетбол

| Наименование тем (разделов) дисциплины | Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника) | Формы проведения занятий |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Тема 1. Баскетбол как система физических упражнений | 1. История развития баскетбол. 2. Виды баскетбола. 3. Влияние занятий баскетболом на организм человека. 4. Содержание и организация учебных занятий по баскетболу. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3 | Методико-практические занятия |
| Тема 2. Техника безопасности на занятиях по баскетболу | 1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий с отягощениями, на тренажерах. 4. Профилактика случаев травматизма. Страховка на снарядах. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3 | Методико-практические занятия |
| Тема 3. Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений | 1. Силовые способности и основные виды их проявления. 2. Средства развития силовых способностей в атлетической гимнастике: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. 3. Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений. 4. Понятия метода, методики, методического приема. 5. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3 | Методико-практические занятия |
| Тема 4. Базовые упражнения в баскетболе | 1. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных базовых силовых упражнений. 3. Особенности техники выполнения бросковых упражнений Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 5. Силовые упражнения в баскетболе на развитие | 1. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. 2. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног. | Методико-практическое, учебно-тренировочное |

| | | |
|--|---|---|
| отдельных мышечных групп | Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6 | занятия |
| Тема 6. Особенности методики занятий баскетболом для женщин | 1. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. 2. Влияние упражнений беговой направленности, физических нагрузок на женский организм. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5 | Методико-практические занятия |
| Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) | 1. Понятие ОФП, ее цели и задачи. 2. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами баскетбола. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в баскетболе | 1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Скоростно-силовые качества, специальная выносливость, их развитие средствами баскетбола. 3. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 9. Применение средств и методов баскетбола для направленного развития отдельных физических качеств | 1. Определение индивидуальных особенностей физического развития. 2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. 3. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. 4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по баскетболу | 1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 3. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 4. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в баскетболе для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Тема 11. Коррекция антропометрии средствами баскетбола</p> | <p>1. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. 2. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. 3. Комплекс упражнений для улучшения осанки. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия</p> |
| <p>Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья</p> | <p>1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест РВС-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4</p> | <p>Методико-практические занятия</p> |
| <p>Тема 13. Самоконтроль на занятиях по баскетболу. Ведение дневника самоконтроля</p> | <p>1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия</p> |
| <p>Тема 14. Игровые виды спорта</p> | <p>1. Краткая характеристика и особенности техники выполнения упражнений в игровых видах спорта 2. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия</p> |
| <p>Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в игровых видах спорта</p> | <p>1. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. 2. Обучение технике выполнения базовых элементов и упражнений игровых видов спорта. 3. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия</p> |
| <p>Тема 16. Основы силовой спортивной тренировки</p> | <p>1. Характеристика игровых видов спорта по силовой направленности воздействия на организм. 2. Выбор вида спорта в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия</p> |

| | | |
|--|---|------------------------------|
| Тема 17. Специальная физическая подготовка | 1. Индивидуальные упражнения с партнером. 2. Групповые упражнения. 3. Командные упражнения. 4. Силовые упражнения со свободными отягощениями. 5. Силовые упражнения на тренажерах. 6. Упражнения оздоровительной системы «пилатес». 7. Упражнения с использованием фитбола. 8. Упражнения на растягивание и релаксацию мышц. 9. Комплексы упражнений с направленностью на преимущественное развитие отдельных физических качеств. 10. Подготовка к соревнованиям по избранному игровому виду спорта. Рекомендуемые источники: разд. 8 РПД (1-4) | Учебно-тренировочные занятия |
| Тема 18. Соревнования | 1. Системы и виды проведения соревнований в баскетболе Рекомендуемые источники: 8.2-8.4 | Соревнования |
| Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов | 1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.1 | Учебно-тренировочные занятия |

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Бокс

| Наименование тем (разделов) дисциплины | Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника) | Формы проведения занятий |
|--|---|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Тема 1. Техника безопасности на занятиях в зале единоборств | Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий на снарядах, с партнером, на тренажерах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3 | Методико-практические занятия |
| Тема 2. Бокс как система физических упражнений. | История развития бокса. Влияние бокса на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по боксу. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3 | Методико-практические занятия |
| Тема 3. Классификация, систематика и | Основные понятия и терминология в боксе. Классификация и систематика в боксе. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3, 8.6 | Методико-практические занятия |

| | | |
|--|---|---|
| терминология бокса. | | |
| Тема 4. Обучение и тренировка в боксе. | Разработка и осуществление планов тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Их особенности. Разработка индивидуального плана боксера. Принципы сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности. Максимальные нагрузки, как средство развития у боксера быстроты, силы и выносливости. Рекомендуемые источники: разд. 8.1, 8.2, 8.4, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 5. Техническая подготовка в боксе. | Боевое положение кулака. Боевая стойка и ее разновидности. Прямые удары. Виды защит от прямых ударов. Особенности маневрирования на дальней дистанции. Оборонительная форма боя. Рекомендуемые источники: разд. 8.4, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 6. Тактика и тактическая подготовка в боксе. | Тактическая организация боя в боксе. Планирование боя с известным противником. Ведение боя с неизвестным противником. Типовые приемы тактики бокса: тактика обыгрывания, «быстрый старт», маневрирование, тактика сильного удара и др. Рекомендуемые источники: разд. 8.4, 8.6 | Методико-практические занятия |
| Тема 7. Манеры ведения боя в боксе. | Особенности ведения боя с боксерами различных манер ведения боя: с боксером искусного ведения боя, с «боксером-темповиком», с «боксером – нокаутером», с «боксером-левшой». Разновидности технико-тактических приемов и их применение с боксерами различных манер ведения боя. Рекомендуемые источники: разд. 8.4, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 8. Физические качества боксера (развитие силы). | 1. Силовые способности и основные виды их проявления. 2. Средства развития силовых способностей для боксера: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. 3. Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений. 4. Понятия метода, методики, методического приема. 5. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 9. Физические качества боксера (развитие скоростных способностей). | Скоростные способности и основные виды их проявления. Средства и методы развития скоростных способностей в боксе. Скорость одиночного движения, темп движения, двигательная реакция. Методы развития скоростных способностей. Развитие быстроты реакции при атаке, защите, контратаке. | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |

| | | |
|---|--|---|
| | Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3, 8.5, 8.6 | |
| Тема 10. Физические качества боксера (развитие выносливости). | Виды выносливости. Общая и специальная выносливость. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Особенности подготовки в высокогорье. Тесты и функциональные пробы, определяющие функциональные возможности спортсмена. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 11. Физические качества боксера (развитие координационных возможностей). | Ловкость, как важнейшее психофизическое качество боксера. Средства и методы развития координационных особенностей боксера. Типовые и ситуативные приемы боксера. Формирование двигательных умений и навыков. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 12. Психологическая подготовка боксера | Привитие любви к боксу, интереса к тренировке и выступлениям в состязаниях. Воспитание в процессе тренировки боксера: волевых качеств, умение мыслить в бою, тренировка мышления и внимания. Тесты диагностирующие психические состояния спортсменов. Рекомендуемые источники: разд. 8.4, 8.6 | Методико-практические занятия |

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Волейбол

| Наименование тем (разделов) дисциплины | Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника) | Формы проведения занятий |
|--|---|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Тема 1. Волейбол как система физических упражнений | 1. История развития волейбола. 2. Виды волейбола. 3. Влияние занятий волейболом на организм человека. 4. Содержание и организация учебных занятий по волейболу. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3 | Методико-практические занятия |
| Тема 2. Техника безопасности на занятиях по волейболу | 1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий с отягощениями, на тренажерах. 4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3 | Методико-практические занятия |
| Тема 3. Средства и методы развития силовых | 1. Силовые способности и основные виды их проявления. | Методико-практическое, учебно- |

| | | |
|--|---|---|
| способностей. Общая характеристика силовых упражнений | 2. Средства развития силовых способностей 3. Особенности техники выполнения силовых упражнений. 4. Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития силовых способностей. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3, 8.5, 8.6 | тренировочное занятие |
| Тема 4. Базовые силовые упражнения при занятиях волейболом | 1. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных базовых силовых упражнений. 3. Особенности техники выполнения прыжковых и ударных упражнений. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятие |
| Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп | 1. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. 2. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятие |
| Тема 6. Особенности методики занятий женским волейболом | 1. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. 2. Влияние упражнений беговой и прыжковой направленности, физических нагрузок на женский организм. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятие |
| Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) | 1. Понятие ОФП, ее цели и задачи. 2. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами волейбола. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятие |
| Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в волейболе | 1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость, их развитие средствами занятий волейболом. 3. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4. 8.5 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятие |
| Тема 9. Применение средств и методов занятий волейболом для направленного развития отдельных физических качеств | 1. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. 2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. 3. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. 4. Контроль эффективности и адекватности физических | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятие |

| | | |
|--|--|---|
| | нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3, 8.5, 8.6 | |
| Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по волейболу | 1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения индивидуальной подготовки волейболиста. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 3. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 4. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в волейболе для повышения эффективности тренировок Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами атлетической гимнастики | 1. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. 2. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. 3. Комплекс упражнений для улучшения осанки. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья | 1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, ростового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест РВС-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4 | Методико-практические занятия |
| Тема 13. Самоконтроль на занятиях по волейболу. Ведение дневника самоконтроля | 1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 14. Игровые виды спорта | 1. Краткая характеристика и особенности техники выполнения упражнений в игровых видах спорта (волейбола, баскетбола, бадминтона, мини-футбола, тенниса, настольного тенниса). 2. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 15. Техническая | 1. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. 2. ТП как составная часть спортивной подготовки. | Методико-практическое, |

| | | |
|---|---|---|
| подготовка (ТП) в игровых видах спорта | 3. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3 | учебно-тренировочное занятия |
| Тема 16. Основы спортивной тренировки в волейболе | 1. Характеристика игровых видов спорта по направленности воздействия на организм. 2. Выбор вида спорта в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 17. Обучение технике базовых элементов волейбола Обучение тактике взаимодействий в парах, в тройках | 1. Техника перемещений (бег, прыжки, падения, кувырки). 2. Техника приема мяча (снизу сверху). 3. Техника передач мяча. 4. Техника подачи мяча (сверху, снизу, сбоку, в прыжке) 5. Техника нападающего удара 6. Техника блокирования мяча (одиночный и двойной блок) 7. Техника элементов страховки при приеме мяча (скольжение) 8. В нападении 9. В защите 10. Подготовка к соревнованиям по избранному силовому виду спорта. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4 | Учебно-тренировочные занятия |
| Тема 18. Соревнования | 1. Жеребьевка. 2. Построение, представление участников. 3. Проведение игр согласно регламенту. 4. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: 8.2 – 8.4 | Соревнования |
| Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов | 1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.1 | Учебно-тренировочные занятия |

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Кикбоксинг

| Наименование тем (разделов) дисциплины | Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника) | Формы проведения занятий |
|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| <p>Тема 1. Кикбоксинг как система физических упражнений</p> | <p>1. История развития кикбоксинга. 2. Основные виды и направления в современном кикбоксинге. 3. Влияние занятий кикбоксингом на организм человека. 4. Содержание и организация учебных занятий по кикбоксингу. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3., 8.5, 8.6</p> | <p>Методико-практические занятия</p> |
| <p>Тема 2. Техника безопасности на занятиях по кикбоксингу</p> | <p>1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах. 4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.5</p> | <p>Методико-практические занятия</p> |
| <p>Тема 3. Средства и методы развития силы и выносливости в кикбоксинге</p> | <p>1. Основные виды выносливости и их проявления. 2. Средства развития выносливости на занятиях кикбоксингом. 3. Особенности выполнения технических элементов в кикбоксинге. 4. Понятия метода, методики, методического приема. 5. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. Рекомендуемые источники: 8.4</p> | <p>Методико-практические занятия</p> |
| <p>Тема 4. Базовые технические элементы в кикбоксинге</p> | <p>1. Физиологическое воздействие базовых технических элементов, их значение в подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных базовых технических элементов. 3. Особенности техники выполнения атакующих и защитных действий. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия</p> |
| <p>Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп</p> | <p>1. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. 2. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия</p> |
| <p>Тема 6. Особенности методики занятий</p> | <p>1. Особенности женского организма. Особенности средств защиты для женщин на занятиях кикбоксингом. Взаимосвязь антропометрических показателей и</p> | <p>Методико-практические занятия</p> |

| | | |
|---|---|---|
| кикбоксингом для женщин | показателей физического развития у студенток. 2. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на женский организм. 4. Особенности содержания занятий по кикбоксингу для женщин. Упражнения различных видов женской силовой гимнастики. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5 | |
| Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) | 1. Понятие ОФП, ее цели и задачи. 2. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами атлетической гимнастики. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4. 8.5 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в кикбоксинге | 1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость, их развитие средствами кикбоксинга. 3. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4. 8.5 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 9. Применение средств и методов кикбоксинга для направленного развития отдельных физических качеств | 1. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. 2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. 3. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. 4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по кикбоксингу | 1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения технической и силовой подготовки. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 3. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 4. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в кикбоксинге для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами кикбоксинга | 1. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. 2. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. 3. Комплекс упражнений для улучшения осанки. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья</p> | <p>1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, ростового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4</p> | <p>Методико-практические занятия</p> |
| <p>Тема 13. Самоконтроль на занятиях по кикбоксингу. Ведение дневника самоконтроля</p> | <p>1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия</p> |
| <p>Тема 14. Особенности кикбоксинга как вида спорта</p> | <p>1. Особенности воздействия кикбоксинга на физическое развитие, психологические качества и свойства личности. 2. Характеристика и особенности техники выполнения скоростно-силовых упражнений (системы упражнений «кросс-фит»). 3. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.5, 8.6</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия</p> |
| <p>Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в кикбоксинге</p> | <p>1. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. 2. Обучение технике выполнения базовых элементов и упражнений в кикбоксинге. 3. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности технических действий, их учет на этапах обучения и технического совершенствования. 4. Учет индивидуальных морфофизиологических особенностей при выполнении основных упражнений в кикбоксинге. 5. Основы техники выполнения базовых ударов ногами в кикбоксинге. 6. Основные технические приемы при выполнении ударов ногами. 7. Основы техники выполнения ударов руками на месте и в перемещении. 8. Основы техники выполнения различных вариантов атакующих комбинаций руками и ногами. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.6</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия</p> |
| <p>Тема 16. Основы силовой спортивной тренировки в</p> | <p>1. Характеристика кикбоксинга по направленности воздействия на организм. 2. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок.</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное</p> |

| | | |
|--|--|------------------------------|
| кикбоксинге | 3. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.5 | е занятия |
| Тема 17. Тактико-техническая подготовка в кикбоксинге | <p>1. Особенности техники выполнения передвижений в кикбоксинге. Развивающая направленность передвижений и техника их выполнения в зависимости от влияния различных факторов.</p> <p>2. Техника боевых действий на ближней дистанции.</p> <p>3. Особенности техники выполнения упражнений с партнером. Развивающая направленность отдельных технических упражнений с партнером.</p> <p>4. Удары руками, их различия, определяемые видом удара, целью нанесения ударов. Необходимость защиты.</p> <p>5. Особенности техники выполнения одиночных атакующих действий руками. Развивающая направленность одиночных атакующих действий руками.</p> <p>6. Особенности техники выполнения комбинационных действий руками в атаке. Обучение двух-трехударным комбинациям руками.</p> <p>7. Удары ногами, их различия, определяемые видом удара, целью нанесения ударов.</p> <p>8. Обучение технике нанесения ударов ногами и их различия. Особенности техники выполнения ударов ногами на ближней и средней дистанции. Комбинирование атакующих действий ногами.</p> <p>9. Особенности встречной и ответной контратаки на средней и дальней дистанции. Совершенствование атакующих и контратакующих форм ведения боя.</p> <p>10. Особенности техники и тактики ведения боя на дальней дистанции, работа против соперника, ведущего бой в наступательной манере. Использование встречной и ответной контратаки на дальней дистанции против соперника, ведущего бой в наступательной манере.</p> <p>11. Особенности техники и тактики ведения боя на средней и ближней дистанции, работа против соперника, ведущего бой в контратакующей манере. Использование комбинационных атакующих действий на ближней и средней дистанции против соперника, ведущего бой в контратакующей манере.</p> <p>12. Совершенствование двух-трехударных комбинаций на различных дистанциях. Совершенствование повторных комбинаций.</p> <p>13. Совершенствование встречных и ответных контратак. Увеличение нагрузки за счет увеличения продолжительности раундов. Увеличение количества акцентированных ударов. Увеличение интенсивности комбинаций, сохранение точности нанесения ударов.</p> <p>14. Отличительные особенности выполнения тактико-технических действий в кикбоксинге. Проведение учебно-тренировочных поединков (методические указания, исправление ошибок под руководством преподавателя).</p> <p>15. Совершенствование атакующих и защитных действий. Контроль дистанции, встречные атаки.</p> <p>16. Подготовка к соревнованиям по кикбоксингу. Тренировка</p> | Учебно-тренировочные занятия |

| | | |
|--|--|------------------------------|
| | по тактике ведения боя. Дальнейшее совершенствование тактики ведения боя против соперников различных тактических типов. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2. 8.4 – 8.6 | |
| Тема 18. Соревнования | 1. Взвешивание участников (при необходимости), жеребьевка. 2. Построение, представление участников. 3. Участие в соревновательных поединках согласно регламенту. 4. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: 8.5, 8.6 | Соревнования |
| Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов | 1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.1 | Учебно-тренировочные занятия |

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Настольный теннис

| Наименование тем (разделов) дисциплины | Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника) | Формы проведения занятий |
|---|--|-------------------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Тема 1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. | 1. Содержание и организация учебных занятий по настольно теннису. 2. Зачётные требования. Контрольные нормативы. 3. Правила поведения в спортивном зале. 4. Гигиена одежды, обуви, тела. 5. Профилактика травматизма. 6. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3 | Методико-практическое занятие |
| Тема 2. Настольный теннис как система физических упражнений. | 1. Этапы развития и становления настольного тенниса как вида спорта. 2. Влияние занятий настольным теннисом на организм человека. 3. Терминология настольного тенниса (игровая, судейская, технических приёмов, тактических действий). 4. Основные правила соревнований. Рекомендуемые источники: 8.5, 8.6 | Методико-практическое занятие |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Тема 3. Техническая подготовка (ТП). Базовые элементы настольного тенниса (хватки ракетки, стойки, техника перемещений, основные удары, подачи).</p> | <p>1. Хватки ракетки. Азиатская хватка ракетки (японская, китайская). Европейская хватка ракетки (нейтральная, закрытая, открытая). 2. Основные стойки теннисиста (нейтральная, левосторонняя, правосторонняя, стойка при подаче, стойка при приеме подачи). 3. Техника перемещений (одношажный способ, двухшажный способ, прыжки, бег). Игровые зоны (ближняя, средняя, дальняя). Рекомендуемые источники: 8.5, 8.6</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятие</p> |
| <p>Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП).</p> | <p>1. Понятие ОФП, ее цели и задачи. 2. Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. 3. Развитие основных физических качеств, средствами настольного тенниса. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3, 8.6</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятие</p> |
| <p>Тема 5. Специальная физическая подготовка (СФП).</p> | <p>1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость. 3. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод. 4. Виды выносливости (общая, скоростная, скоростно-силовая). Рекомендуемые источники: 8.2, 8.6</p> | <p>Методико-практическое, учебно-тренировочное занятие</p> |
| <p>Тема 6. Средства и методы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</p> | <p>1. Средства развития физических качеств: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. 2. Методы развития физических качеств: повторный метод, интервальный метод, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. 3. Особенности техники выполнения упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений. Практическое задание — выполнение упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3, 8.6</p> | <p>Методико-практические, учебно-тренировочное занятие</p> |
| <p>Тема 7. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> | <p>1. Ценности спорта: уровень здоровья, физическая подготовленность, физическое развитие, спортивно-технические результаты, идейные, организационные, научные и методические основы спортивной тренировки. 2. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. 3. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических</p> | <p>Методико-практическое занятие</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | упражнений. Рекомендуемые источники: 8.2. 8.3 | |
| Тема 8. Физиологический портрет игры в настольный теннис. Модельные характеристики игрока. | 1. Анализаторы, воспринимающие информацию (зрительные, слуховые, тактильные). Механизмы обработки информации и передачи нервно-мышечных импульсов к мышечным волокнам. Типы мышечных волокон. 2. Долговременная, кратковременная память. Формирование двигательного навыка. Формирование многоступенчатой программы ответных действий. 3. Модельные характеристики игрока. Психологический тип личности (сангвиник, холерик). Физиологический тип личности (гиперстеник, нормостеник, астеник). Физические качества игрока (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость). Психологическая устойчивость. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.4, 8.5 | Методико-практическое занятие |
| Тема 9. Психологическая характеристика игры в настольный теннис, методики коррекции психоэмоционального состояния | 1. Объективные условия игры. Индивидуальные особенности игрока (двигательное содержание навыков теннисистов, требования пространственной ориентации, характер реагирования, особенности внимания, особенности тактического мышления, требования к проявлению волевых качеств, осмысление игровых действий, мотивация). 2. Предстартовое состояние, текущее операциональное состояние, оптимальное боевое состояние. Рекомендуемые источники: 8.4, 8.5 | Методико-практическое занятие |
| Тема10. Классификация тактики и стилей игры в настольный теннис. Тактика одиночных, парных и командных игр. | 1. Взаимосвязь тактической подготовленности спортсмена от его технического мастерства, физической и психологической подготовленности. 2. Классификация тактических стилей (защитный, атакующий, контратакующий, деструктивный). 3. Тактика подачи. Тактика приема подачи. Тактика розыгрыша очка. Рекомендуемые источники: 8.4, 8.5 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 11. Применение средств и методов настольного тенниса для направленного развития отдельных физических качеств. | 1. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. 2. Постановка конкретных целей и задач с учётом индивидуальных особенностей игрока. 3. Подбор методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости средствами настольного тенниса. Рекомендуемые источники: 8.4 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 12. Основы методики самостоятельных занятий по настольному | 1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. 2. Стратегия построения перспективного плана многолетней подготовки. 3. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной | Методико-практические занятия |

| | | |
|--|---|-------------------------------|
| теннису. | направленностью. 4. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 5. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 6. Методические приемы, используемые для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3, 8.6 | |
| Тема 13. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья. | 1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, ростового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчетов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3 | Методико-практическое занятие |
| Тема 14. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самоконтроля. | 1. Объективные показатели самоконтроля (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии). 2. Субъективные показатели самоконтроля (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит). 3. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3 | Методико-практическое занятие |
| Тема 15. Спортивная подготовка в настольном теннисе. | 1. Обучение основным стойкам теннисиста. 2. Обучение технике ударов без вращения мяча. 3. Обучение технике ударов с нижним вращением мяча ("срезка"). 4. Обучение технике перемещений. 5. Обучение технике ударов с верхним вращением мяча ("накат"). 6. Обучение технике подач с верхним вращением мяча. 7. Обучение технике подач с комбинированным вращением мяча. 8. Обучение технике ударов с различным вращением мяча (накат по подрезке). 9. Обучение технике удара "свеча". Обучение технике атакующих ударов по "свече". 10. Обучение технике выполнения комбинации ударов с различным вращением. 11. Обучение технике выполнения удара с верхним вращением мяча ("топ-спин"). Рекомендуемые источники: 8.1 - 8.6 | Учебно-тренировочные занятия |

| | | |
|--|---|------------------------------|
| Тема 16. Повышение спортивного мастерства (соревнования) | 1. Проведение специальной разминки. 2. Проведение соревнований 3. Награждение победителей и призеров Рекомендуемые источники: 8.4, 8.5 | Соревнования |
| Тема 17 Оценка физической подготовленности студентов | 1. Сдача контрольных нормативов по ОФП. 2. Сдача контрольных нормативов по СФП и ТП. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3 | Учебно-тренировочное занятие |

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Плавание

| Наименование тем (разделов) дисциплины | Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника) | Формы проведения занятий |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Тема 1. Плавание как элективная дисциплина физической культуры | 1. История развития плавания. 2. Влияние занятий плаванием на организм человека. 3. Содержание и организация учебных занятий по плаванию. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3 | Методико-практические занятия |
| Тема 2. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма. | 1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена на занятиях физической культурой. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий плаванием в бассейне. 4. Профилактика случаев травматизма. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3 | Методико-практические занятия |
| Тема 3. Средства и методы развития физических качеств в воде. Общая характеристика физических упражнений в воде. | 1. Средства и методы развития физических качеств человека, используемые в водной среде. 2. Характеристика и классификация физических упражнений. 3. Понятия метода, методики, методического приема. 4. Нагрузка и виды нагрузки. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3 | Методико-практические занятия |
| Тема 4. Основные физические законы плавания: закон Архимеда, закон плотности воды, закон плавучести | 1. Основные физические законы плавания. 2. Влияние водной среды на движения человека. 3. Сопротивления в водной среде. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |

| | | |
|--|--|---|
| тела, закон равновесия тела, закон сопротивления воды и его виды. | | |
| Тема 5. Методика освоения эффективной и экономичной техники спортивных способов плавания. | 1. Понятие о технической подготовке (ТП). 2. Разновидности методик в освоении эффективной и экономичной техники спортивных способов плавания. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое |
| Тема 6. Анализ техники плавания способа кроль на груди: характеристика (анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений). | 1. Анализ анатомии движений человека при плавании способом кроль на груди. 2. Анализ движений ног при плавании способом кроль на груди. 3. Анализ движений рук при плавании способом кроль на груди. 4. Анализ общего согласования движений при плавании способом кроль на груди. Рекомендуемые источники: 8.2. 8.5, 8.6 | Методико-практические занятия; учебно-тренировочное занятия |
| Тема 7. Анализ техники плавания способа кроль на спине: характеристика (анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений). | 1. Анализ анатомии движений человека при плавании способом кроль на спине. 2. Анализ движений ног при плавании кроль на спине. 3. Анализ движений рук при плавании кроль на спине. 4. Анализ общего согласования движений при плавании способом кроль на спине. Рекомендуемые источники: 8.2. 8.4, 8.5 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 8. Анализ техники плавания способа брасс: характеристика (анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений). | 1. Анализ анатомии движений человека при плавании способом брасс. 2. Анализ движений ног при плавании способом брасс. 3. Анализ движений рук при плавании способом брасс 4. Анализ общего согласования движений при плавании способом брасс. Рекомендуемые источники: 8.2. 8.4, 8.5 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 9. Анализ техники плавания способа баттерфляй: характеристика (анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений). | 1. Анализ анатомии движений человека при плавании способом баттерфляй. 2. Анализ движений ног при плавании способом баттерфляй. 3. Анализ движений рук при плавании способом баттерфляй 4. Анализ общего согласования движений при плавании способом баттерфляй. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3, 8.5, 8.6 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 10. Основы техники прикладного плавания (виды | 1. Понятие прикладного плавания. 2. Виды прикладного плавания и их характеристика. 3. Роль прикладного плавания в профессиональной | Методико-практическое, учебно- |

| | | |
|---|--|---|
| прикладного плавания, их характеристика). | деятельности. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3, 8.5, 8.6 | тренировочное занятия |
| Тема 11. Алгоритм действий при спасении тонущего. Реанимационные меры для восстановления функций организма пострадавшего в воде. | 1. Методика и рекомендации действий при спасении тонущего. 2. Классификация реанимационных мер для восстановления функций организма пострадавшего в воде. 3. Методика применения реанимационных мер на занятиях и в повседневной жизни. Рекомендуемые источники: 8.1 - 8.4 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья. | 1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4 | Методико-практические занятия, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 13. Самоконтроль на занятиях плаванием. Ведение дневника самоконтроля. | 1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля при занятиях плаванием. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 14. Маркетинг в сфере спортивного и оздоровительного плавания. | 1. Маркетинг в спорте. 2. Влияние экономических показателей на развитие плавания в РФ. 3. Доступность занятий плаванием в нашей стране. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2 | Методико-практическое, |
| Тема 15. Специальная физическая подготовка в плавании. | 1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Скоростно-силовые качества, гибкость, специальная выносливость, координационные способности их развитие средствами плавания. 3. Методы развития специальной физической подготовки. Рекомендуемые источники: 8.2. 8.4, 8.5 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 16. Оздоровительное и адаптивное плавание. | 1. Характеристика оздоровительного и адаптивного плавания. 2. Доступность занятий плаванием в высших учебных заведениях. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4 | Методико-практическое, учебно-тренировочное занятия |
| Тема 17. Методика самооценки | 1. Динамика работоспособности студентов в учебном году. | Учебно-тренировочные |

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
| <p>работоспособности, усталости, утомления. Средства и методы мышечной релаксации. Регулирование психоэмоционального состояния при занятиях плаванием.</p> | <p>2. Восстановление работоспособности занятиями по плаванию. Рекомендуемые источники: 8.2. 8.4, 8.5</p> | <p>занятия</p> |
| <p>Тема 18. Соревнования по плаванию.</p> | <p>1. Проведение соревнований по плаванию 2. Подведение итогов, награждение победителей и призеров. Рекомендуемые источники: 8.2 – 8.4</p> | <p>Соревнования</p> |
| <p>Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов</p> | <p>1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.1</p> | <p>Учебно-тренировочные занятия</p> |

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы

Данный раздел является общим для всех элективных дисциплин.

| Наименование тем (разделов) дисциплины | Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение | Формы внеаудиторной самостоятельной работы |
|---|---|--|
| Элективные дисциплины как системы физических упражнений | 1. Основные мышечные группы организма человека. 2. Структура учебного занятия по физической культуре. 3. Виды оздоровительных систем физических упражнений. | Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет-ресурсами |
| Основы методики самостоятельных занятий по элективной дисциплине | 4. Понятия объема и интенсивности физических нагрузок, простейшие методы их определения. 5. Взаимосвязь между объемом, интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 6. Индивидуальные комплексы упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): - оздоровительной направленности; - общефизической направленности; - коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела); - спортивной направленности. | |
| Применение средств и методов занятий по элективной дисциплине для направленного развития отдельных физических качеств | 7. Индивидуальные комплексы СФП (в соответствии с видом элективной дисциплины) с преимущественной направленностью на развитие: - силы и силовой выносливости; - скоростно-силовых качеств и различных видов координации; - общей выносливости. | |

6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю

Основными формами текущего контроля успеваемости студентов являются:

- по методико-практическому разделу: регулярное посещение занятий;

умение образцово демонстрировать технику выполнения упражнений;
 владение методиками организации и проведения самостоятельных занятий;
 достижение единого понимания в вопросах применения средств и методов
 занятий в повседневной жизни, для повышения работоспособности,
 восстановления и отдыха;

- по практическому разделу: регулярное посещение учебно-
 тренировочных занятий; выполнение контрольных нормативов по ОФП и
 СФП.

Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов

Юноши

| № | Упражнения | Оценка результатов выполнения | | |
|---|---|-------------------------------|-------|------|
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 |
| 2 | Выпрыгивания вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (кол-во раз за 30 сек) | 20 | 25 | 30 |
| 3 | Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек) | 30 | 35 | 40 |
| 4 | Одновременное поднимание туловища и прямых ног. Руками коснуться пальцев ног (кол-во раз) | 20 | 25 | 30 |
| 5 | Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см | < 10 | 10-14 | > 14 |

Девушки

| № | Упражнения | Оценка результатов выполнения | | |
|---|---|-------------------------------|----|----|
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 |
| 2 | Выпрыгивания вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (кол-во раз за 30 сек) | 15 | 20 | 25 |
| 3 | Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек мин.) | 20 | 25 | 30 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине без | 15 | 18 | 21 |

| | | | | |
|---|---|------|-------|------|
| | фиксации ног (кол-во раз за 30 сек) | | | |
| 5 | Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см | < 12 | 12-15 | > 15 |

Функциональные пробы и тесты для текущего контроля функциональной подготовленности студентов (юноши, девушки)

| № | Функциональные пробы, тесты | Юноши | | | Девушки | | |
|---|--|--------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | ЧСС в покое, уд/мин | > 69 | 69-67 | < 66 | > 71 | 71-69 | < 68 |
| 2 | АД систолическое, мм.рт.ст | | | 124-104 | | | 124-103 |
| 3 | АД диастолическое, мм.рт.ст | | | 80-61 | | | 81-63 |
| 4 | Гипоксическая проба Штанге, с | < 62 | 62-70 | > 70 | < 60 | 60-67 | > 67 |
| 5 | Адаптивность ССС (тест Руфье), усл.ед. | > 5,0 | 5,0-4,0 | < 4,0 | > 5,0 | 5,0-4,0 | < 4,0 |
| 6 | PWC 170, кгм/кг мин | < 13,8 | 13,8-15,5 | >15,5 | < 10,5 | 10,5-12,6 | >12,6 |

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (для всех элективных дисциплин)

7.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины, содержится в разделе 2 («Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы»).

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений

Контрольные тесты (зачетные нормативы) физической подготовленности студентов

| № | Критерии оценки (контрольные упражнения) | Оценка (баллы) | |
|---|--|----------------|---------|
| | | ЮНОШИ | ДЕВУШКИ |

| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----|---|-----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|
| 1 | Прыжки со скакалкой без сбоек (к-во раз) | 100 | 75 | 50 | 40 | 30 | 100 | 75 | 50 | 40 | 30 |
| 2 | Отжимания в упоре лёжа на полу (к-во раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 15 | - | - | - | - | - |
| 2.1 | Отжимания в упоре на коленях (к-во раз) | - | - | - | - | - | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 3 | Поднимание туловища к коленям из положения лежа на спине, колени согнуты (к-во раз) | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |

Промежуточный контроль успеваемости студентов, по медицинским показаниям освобожденных от сдачи зачетных нормативов или полностью освобожденных от практических занятий, осуществляется по итогам оценки письменной работы.

Тематика письменных работ

| |
|--|
| 1. Основы методики обучения двигательным действиям. |
| 2. Выносливость и методика ее развития. |
| 3. Сила и методика ее развития. |
| 4. Быстрота и методика ее развития |
| 5. Ловкость (координация) и методика ее развития |
| 6. Гибкость и методика ее развития |
| 7. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента |
| 8. Физическое воспитание в период трудовой деятельности |
| 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента |
| <i>Дополнительные темы - определяются преподавателем учебной группы по избранному виду спорта</i> |

Также студенты, освобожденные от практических занятий, сдают зачет в форме устных ответов на вопросы.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Основные понятия и термины в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная культура, тренировка, соревнования).

2. Личная гигиена и закаливание.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Виды физической культуры.
5. Средства физического воспитания.
6. Дыхательная система.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Общее физиологическое значение тренировки.
9. Гипокинезия и гиподинамия.
10. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.
11. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры (ЧСС, ЖЁЛ, показатели физических качеств).
12. Основы рационального питания.
13. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
14. Понятия двигательного умения и навыка;
15. Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физической культурой и спортом.
16. Физические качества человека (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость).
17. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий.
18. Гигиена самостоятельных занятий.
19. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
20. Особенности ЛФК при травмах.

7.3. Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов

Приказ № 0557/о от 23.03.2017 г. «Об утверждении Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете».

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2019. — 297 с. — Бакалавриат. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/931924>

2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> (22.04.2019).

3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479> (22.04.2019).

4. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск: Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> (22.04.2019).

5. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Серия: Образовательный процесс). — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438432> (дата обращения: 22.04.2019).

6. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. - 128 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428> (22.04.2019).

7. Плавание [Электронный ресурс]: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М.: ИНФРА-М, 2019. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/19706. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020823> (22.04.2019).

8. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.К. Серова. - Москва:

Спорт, 2016. - 96 с.: ил. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262> (22.04.2019)

Дополнительная

9. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учеб. пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 401 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442094> (дата обращения: 22.04.2019).

10. Астахова, М.В. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва; Бер-лин: Директ-Медиа, 2015. - 132 с.: ил. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425> (22.04.2019).

11. Бокс [Электронный ресурс]: энциклопедия / сост. В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Человек: Олимпия, 2011. - 688 с.: ил. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461404> (22.04.2019).

12. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учеб. пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444017> (дата обращения: 22.04.2019).

13. Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов [Электронный ресурс]/ В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. - Москва: Спорт, 2015. - 128 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429> (22.04.2019).

14. Тайский бокс [Электронный ресурс]: учебное пособие / под общ. ред. С.И. Заяшникова, О.А. Терехова. - Москва: Олимпия Пресс, 2006. - 193 с.: ил. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460985> (22.04.2019).

15. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/615114> (22.04.2019).

16. Цинис, А.В. Использование средств тайского бокса в целях двигательной рекреации студентов вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое по-собие / А.В. Цинис; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел: МАБИВ, 2014. - 88 с.: табл., схем. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428619> (22.04.2019).

17. Шулика, Ю.А. Бокс: Теория и методика [Электронный ресурс]: учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов; ред. Ю.А. Шулика, А.А. Лавров. - Москва: Советский спорт, 2009. - 768 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210358> (22.04.2019).

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
2. Образовательный портал Финуниверситета www.portal.ufrf.ru
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>
4. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
6. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>
7. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru/>
8. Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital <http://lib.alpinadigital.ru/>
9. Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
10. Электронная библиотека <http://grebennikon.ru>
11. Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф/>
12. Пакет баз данных компании EBSCO Publishing, крупнейшего агрегатора научных ресурсов ведущих издательств мира <http://search.ebscohost.com>
13. JSTOR Arts & Sciences I Collection <http://jstor.org>
14. Коллекция научных журналов Oxford University Press <https://academic.oup.com/journals/>
15. База данных диссертаций компании ProQuest: ProQuest Dissertations & Theses: The Humanities and Social Sciences Collection <https://search.proquest.com/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения курса элективных дисциплин по физической культуре и спорту каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

| Наименование методических материалов для обучающихся | Год утверждения | Адрес Интернет-ресурса |
|--|-----------------|--|
| Учебно-методические материалы | 2018 | Образовательный интернет-портал Финуниверситета https://portal.fa.ru/Files/Data/5336c166-a0a5-4840-8d1d-21a6204b0ff1/aleksandrova_joga_2018_05_28_16_12_32_997.pdf |
| Учебно-методические материалы | 2018 | Образовательный интернет-портал Финуниверситета https://portal.fa.ru/Files/Data/edd4f114-e96b-435a-94b4-f0e9faa7dba7/linyaeva_o.pdf |
| Учебно-методические материалы | 2018 | Образовательный интернет-портал Финуниверситета https://portal.fa.ru/Files/Data/b5c53fd4-8f7d-4b15-92c7-347e8dc38247/Mr_Dihatgimn_vsem_15.pdf |
| Учебно-методические материалы | 2018 | Образовательный интернет-портал Финуниверситета https://portal.fa.ru/Files/Data/2dfe3964-f434-45fd-95ad-f528648b309e/Mm_Specgrouop_18.pdf |
| Учебно-методические материалы | 2018 | Образовательный интернет-портал Финуниверситета https://portal.fa.ru/Files/Data/4a8ec831-74ca-494b-b3a9-7ef83b1d2615/shakirova_kardio_trenirovka_09_04_2018.pdf |
| Учебно-методическое пособие | 2018 | Образовательный интернет-портал Финуниверситета https://portal.fa.ru/Files/Data/400adce1-4673-43f1-86d1-980cb1e9ad80/galochkin_n_v_2018_05_28_16_12_52_700.pdf |

| | | |
|-----------------------------|------|--|
| Учебно-методическое пособие | 2018 | Образовательный интернет-портал Финуниверситета https://portal.fa.ru/Files/Data/17a7960a-cf49-458a-9636-b24ed6894884/overweight_met.pdf |
|-----------------------------|------|--|

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем

11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения:

1. Windows, Microsoft Office;
2. Антивирус ESET Endpoint Security.

11.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система «Консультант Плюс»;
2. Информационно-правовая система «Гарант»;
3. Электронная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Wiki>
4. Система комплексного раскрытия информации «СКРИН» -http://www.skrin.ru

11.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации.

- не предусмотрены.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря.