

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

_____ Г.В. Кузнецов

27.08.2021 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, 38.03.05 Бизнес-информатика

Фамилия И. О. научно-педагогического работника филиала, ответственного за актуализацию РПД Данилин Д.А.

Одобрено кафедрой «Философия, история и право»

Тульского филиала Финуниверситета

(протокол № 10 от 30.06.2021 г.)

Тула 2021

СОДЕРЖАНИЕ

5.3 Содержание семинаров, практических занятий.....	3
6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	27
6.1 Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	27
6.2 Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю (согласно таблице 3).....	28
7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	37
7.1 Типовые контрольные задания, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний.....	37
7.2 Иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний).....	41
8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	42
9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	42
10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	43
11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	43
11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения.....	43
11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	43
11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации.....	43
12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	43

5.3 Содержание семинаров, практических занятий

Таблица 4.1.

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)	Форма проведения занятия
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: 8.1-8.5	Семинар
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. 4. Профилактика случаев травматизма. Страховка на снарядах. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Семинар
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, 8.5	Учебно тренировочные занятия
Тема 4. Базовые силовые упражнения атлетической	1. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в атлетической подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных	Учебно тренировочные занятия

гимнастики	базовых силовых упражнений. 3. Особенности техники выполнения жимовых упражнений, становой тяги, приседаний со штангой, отжиманий, подтягиваний, упражнений с гирями. Упражнения оздоровительной системы «пилатес». Упражнения с использованием фитболов. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5	
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. Комплексы упражнений атлетической гимнастики различной направленности. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5	Учебно тренировочные 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	Учебно тренировочные 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	Учебно тренировочные занятия
Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетической гимнастике	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. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5	Учебно тренировочные занятия
Тема 9. Индивидуализация программ тренировочных	1. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. 2. Постановка конкретных целей и задач,	Учебно тренировочные занятия

занятий. Контроль тренировочных нагрузок	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	
Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по атлетической гимнастике	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. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5	Учебно тренировочные 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	Учебно тренировочные 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-веса 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	Учебно тренировочные занятия
Тема 13. Самоконтроль на занятиях по атлетической гимнастике.	1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к	Учебно тренировочные занятия

Ведение дневника самоконтроля	тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	
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	Учебно тренировочные 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	Учебно тренировочные 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	Соревнование
Тема 17. Соревнования	1. Взвешивание участников (при необходимости), жеребьевка. 2. Построение, представление участников. 3. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. 4. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: 8.2-8.4	Соревнования
Тема 18. 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

Таблица 4.2.

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)	Форма проведения занятия
Тема 1. Оздоровительная аэробика как система физических упражнений	1. История развития оздоровительная аэробики 2. Виды оздоровительной аэробики. 3. Влияние оздоровительной аэробики на организм человека. 4. Содержание и организация учебных занятий по оздоровительной аэробике Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Семинар
Тема 2. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной аэробике	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. 4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Семинар
Тема 3. Средства и методы развития физических качеств (выносливости, координации, гибкости.) Общая характеристика аэробных упражнений	1. Координационные способности и основные виды их развития. 2. Средства развития гибкости в оздоровительной аэробике: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером) 3. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости 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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 4. Базовые шаги оздоровительной аэробики	1. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в оздоровительной аэробике в подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных базовых упражнений. 3. Особенности техники выполнения базовых шагов Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 5. Упражнения	1. Виды аэробики (классическая, степ, слайд, фитбол, танцевальная), особенности	Учебно-тренировочные занятия

различных видов аэробики	выполнения техники упражнений и их отдельных элементов. 2. Комбинации упражнений. Комплексы упражнений различной направленности. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5	
Тема 6. Особенности методики занятий оздоровительной аэробики	1. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. 2. Влияние упражнений на выносливость на женский организм. 3. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. 4. Особенности содержания занятий по оздоровительной аэробике Упражнения различных видов женской силовой гимнастики. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5.	Учебно-тренировочные 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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в оздоровительной аэробике	1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей 3. Методы развития координационных способностей, выносливости и гибкости. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 9. Индивидуализация программ тренировочных занятий. Контроль тренировочных нагрузок	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	Учебно-тренировочные 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.	Учебно-тренировочные 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	
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	Учебно-тренировочные 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-веса 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	Учебно-тренировочные 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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 14. Виды спортивной аэробики	1. Характеристика и особенности техники выполнения элементов в различных видах спортивной аэробики. Комбинации элементов, комплексы упражнений. 2. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в спортивной аэробике	1. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. 2. Обучение технике выполнения базовых элементов и комбинаций. 3. Совершенствование технического	Учебно-тренировочные занятия

	мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.5	
Тема 16. Основы спортивной тренировки в аэробике	1. Характеристика основных видов комбинаций в спортивной аэробике. 2. Выбор направления спортивной аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 8.1-8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 17. 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 18. 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

Таблица 4.3.

Единоборства

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Форма проведения занятия
Тема 1. Бокс и кикбоксинг как системы физических упражнений	История развития бокса, кикбоксинга. Влияние ударных видов единоборств на организм человека. Содержание и организация учебных занятий. Основные понятия и терминология в боксе, кикбоксинге. Классификация и систематика ударных единоборств. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3	Семинар
Тема 2. 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	Семинар

		травматизма. Оказание первой помощи при травмах	
Тема 3. Техническая подготовка ударных единоборствах	в	Боевое положение кулака. Боевая стойка и ее разновидности. Прямые удары. Виды защит от прямых ударов. Особенности маневрирования на дальней дистанции. Оборонительная форма боя. 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. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 4. Физические качества боксеров и кикбоксеров (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. Рекомендуемые источники: разд. 8.1, 8.2, 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 5. Физические качества боксеров и кикбоксеров (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. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 6. Физические качества боксеров и кикбоксеров (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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 7.		Ловкость, как важнейшее психофизическое	Учебно-

Физические качества боксеров и кикбоксеров (развитие координационных возможностей)	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	тренировочные занятия
Тема 8. Тактика и тактическая подготовка в ударных единоборствах	Тактическая организация боя в боксе, кикбоксинге. Планирование боя с известным противником. Ведение боя с неизвестным противником. Типовые приемы тактики: тактика обыгрывания, «быстрый старт», маневрирование, тактика сильного удара и др. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 9. Обучение и тренировка в ударных единоборствах	Разработка и осуществление планов тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Их особенности. Разработка индивидуального плана боксера, кикбоксера. Принципы сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности. Максимальные нагрузки как средство развития у спортсменов быстроты, силы и выносливости. Рекомендуемые источники: разд. 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 10. Манеры ведения боя в ударных единоборствах	Особенности ведения боя с боксерами и кикбоксерами 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 и кикбоксерами различных манер ведения боя. Рекомендуемые источники: разд. 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 11. Психологическая подготовка в единоборствах	Привитие любви к виду спорта, интереса к тренировкам и выступлениям в состязаниях. Воспитание в процессе тренировки волевых качеств, умения мыслить в бою, тренировка мышления и внимания. Тесты, диагностирующие психические состояния спортсменов. Рекомендуемые источники: разд. 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 12. Соревнования	Взвешивание участников (при необходимости), жеребьевка. Построение, представление участников. Проведение поединков согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: разд. 8.4, 8.5	Соревнования
Тема 13. Оценка физической подготовленности	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.1	Учебно-тренировочные занятия

студентов		
-----------	--	--

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Таблица 4.4.

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)	Форма проведения занятия
Тема 1. 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: 8.2, 8.3	Семинар
Тема 2. 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: 8.5	Семинар
Тема 3. Техническая подготовка (ТП). Базовые элементы настольного тенниса (хватки ракетки, стойки, техника перемещений, основные удары, подачи)	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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)	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, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 5. Специальная физическая подготовка (СФП)	1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость. 3. Методы развития скоростно-силовых	Учебно-тренировочные занятия

	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, 8.5	
Тема 6. Средства и методы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	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. 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 7. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	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 упражнений. Рекомендуемые источники: 8.2. 8.5	Учебно-тренировочные занятия
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,	Учебно-тренировочные занятия

	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	
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 операционное состояние, оптимальное боевое состояние. Рекомендуемые источники: 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 10. 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	Учебно-тренировочные 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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 12. Основы методики самостоятельных занятий по настольному теннису.	1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. 2. Стратегия построения перспективного плана многолетней подготовки. 3. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. 4. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 5. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 6. Методические приемы, используемые для повышения эффективности тренировок.	Учебно-тренировочные занятия

		Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3, 8.5	
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, 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, 8.3	Учебно-тренировочные занятия
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	Учебно-тренировочные занятия
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 - 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 16. Повышение спортивного		1. Проведение специальной разминки. 2. Проведение соревнований 3. Награждение победителей и призеров	Соревнования

мастерства (соревнования)	Рекомендуемые источники: 8.4, 8.5	
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-тренировочные занятия

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Таблица 4.4. **Общая физическая подготовка (кардио-упражнения)**

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Форма проведения занятия
Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами кардио-тренировки. Влияние кардио-упражнений на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по ОФП. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3	Семинар
Тема 2. Техника безопасности на занятиях по ОФП	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 кардио-тренажерах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.5	Семинар
Тема 3. Средства и методы развития выносливости. Общая характеристика кардио-упражнений	Виды выносливости. Средства развития выносливости в кардио-зале: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса. Особенности техники выполнения упражнений с партнером, с преодолением собственного веса, упражнений на кардио-тренажерах. Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития выносливости: равномерный метод, повторный метод, метод динамических усилий, интервальный метод, круговая тренировка. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4	Учебно-тренировочные занятия
Тема 4. Базовые кардио-упражнения в	Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в повышении работоспособности студентов.	Учебно-тренировочные занятия

ОФП	Развивающая направленность отдельных базовых кардио упражнений. Особенности техники выполнения различных видов ходьбы, бега, велоупражнений. Виды кардио-тренажеров. Особенности техники выполнения движений на беговых дорожках, эллипсоидных тренажерах, велотренажерах. Рекомендуемые источники: 8.2 – 8.4	
Тема 5. Особенности методики занятий ОФП для женщин	Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние общеразвивающих упражнений, физических нагрузок на женский организм. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. Особенности содержания занятий по ОФП для женщин. Упражнения ОФП, рекомендуемые для женщин. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 6. Применение средств и методов ОФП 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, скоростных качеств, координации с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: 8.2 – 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий по ОФП	Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения ОФП. 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 ОФП для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.2 – 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 8. Коррекция веса и пропорций тела средствами ОФП	Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. Методики тренировок для уменьшения массы тела, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. Комплекс упражнений для	Учебно-тренировочные занятия

	улучшения осанки. Рекомендуются источники: 8.1 – 8.3	
Тема 9. 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 РWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 10. Самоконтроль на занятиях по ОФП. 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. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4	Учебно-тренировочные занятия
Тема 11. Основы спортивной тренировки	Характеристика видов ОФП по направленности воздействия на организм. Выбор вида упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки в легкой атлетике. Рекомендуемые источники: 8.3 – 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 12. Индивидуализация ОФП средствами кардио-тренировки	Общеразвивающие упражнения с партнером. Общеукрепляющие упражнения с преодолением собственного веса. Общеукрепляющие кардио-упражнения на тренажерах. Упражнения оздоровительной системы «пилатес». Упражнения на растягивание и релаксацию мышц. Комплексы упражнений с направленностью на преимущественное развитие отдельных физических качеств. Универсальные комплексы упражнений ОФП. Корректирующие комплексы упражнений ОФП. Комплексы упражнений ОФП оздоровительной направленности. Интервальная тренировка в ОФП. Комплексы упражнений ОФП спортивной	Учебно-тренировочные занятия

	направленности. Комплексы упражнений спортивно оздоровительной системы «кросс-фит». Рекомендуемые источники: 8.3 – 8.5	
Тема 13. Оценка физической подготовленности студентов	Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3	Учебно-тренировочные занятия

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Таблица 4.5

		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)	Форма проведения занятия
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	Семинар
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	Семинар
Тема 3. Средства и методы развития физических качеств в воде. Общая характеристика физических упражнений в вод	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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 4. Оздоровительное и адаптивное плавание	1. Характеристика оздоровительного и адаптивного плавания. 2. Доступность занятий плаванием в высших учебных заведениях. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4	Учебно-тренировочные занятия
Тема 5. Техника плавания	1. Биомеханика движений человека	Учебно-

способом кроль на груди: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений	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	тренировочные занятия
Тема 6. Техника плавания способом кроль на спине: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений	1. Биомеханика движений человека при плавании способом кроль на спине. 2. Анализ движений ног при плавании кролем на спине. 3. Анализ движений рук при плавании кролем на спине. 4. Анализ общего согласования движений при плавании способом кроль на спине. Рекомендуемые источники: 8.2. 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 7. Техника плавания способом брасс: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений	1. Биомеханика 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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 8. Техника плавания способом баттерфляй: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений	1. Биомеханика 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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 9. 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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 10. Алгоритм действий при спасении тонущего. Реанимационные меры для	1. Методика и рекомендации действий при спасении тонущего. 2. Классификация реанимационных мер для восстановления функций	Учебно-тренировочные занятия

восстановления функций организма пострадавшего в воде	организма пострадавшего в воде. 3. Методика применения реанимационных мер на занятиях и в повседневной жизни. Рекомендуемые источники: 8.1 - 8.4	
Тема 11. 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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 12. 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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 13. Основы техники прикладного плавания (виды прикладного плавания, их характеристика)	1. Понятие прикладного плавания. 2. Виды прикладного плавания и их характеристика. 3. Роль прикладного плавания в профессиональной деятельности. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 14. 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	Учебно-тренировочные занятия

Тема 15. Основы спортивной тренировки в плавании	1. Характеристика плавания по специализированной направленности воздействия на организм. 2. Выбор стиля плавания 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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 16. Соревнования по плаванию	1. Проведение соревнований по плаванию. 2. Подведение итогов, награждение победителей и призеров. Рекомендуемые источники: 8.2 – 8.4	Соревнования
Тема 17. 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

Таблица 4.6

Спортивные игры

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Форма проведения занятия
Тема 1. Спортивные игры как система физических упражнений	1. История развития спортивных игр 2. Виды спортивных игр 3. Влияние занятий спортивными играми на организм человека. 4. Содержание и организация учебных занятий по спортивным играм. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Семинар
Тема 2. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	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 со спортивными снарядами. 4. Профилактика случаев травматизма.	Семинар

	Страховка на снарядах. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	
Тема 3. Средства и методы развития физических качеств. Общая характеристика общеразвивающих упражнений	1. Физические качества и основные виды их проявления. 2. Средства развития физических качеств: общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, гимнастические упражнения, координационные упражнения. 3. Особенности техники выполнения упражнений разных типов. 4. Понятия метода, методики, методического приема. 5. Методы развития физических качеств: равномерный метод, повторный метод, метод динамических усилий, интервальный метод, круговая тренировка. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 4. Базовые упражнения в спортивных играх	1. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных базовых упражнений. 3. Особенности техники выполнения упражнений различных игровых видов спорта. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
Тема 5. Упражнения на развитие отдельных физических качеств	1. Виды упражнений на развитие отдельных физических качеств. 2. Виды спортивных снарядов. Особенности техники выполнения упражнений на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
Тема 6. Особенности методики занятий спортивными играми для женщин	1. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. 2. Влияние упражнений беговой и игровой направленности, физических нагрузок на женский организм. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные 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	Учебно-тренировочные занятия

	средствами спортивных игр. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5	
Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в спортивных играх	1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Скоростные качества, специальная выносливость, межмышечная координация, их развитие средствами спортивных игр. 3. Методы развития скоростных качеств, специальной выносливости, межмышечной координации. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 9. Индивидуализация программ тренировочных занятий. Контроль тренировочных нагрузок	1. Определение индивидуальных особенностей физического развития. 2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития выносливости, скоростных качеств, координации, 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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по спортивным играм	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 спортивных играх для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами спортивных игр	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.	Учебно-тренировочные занятия

	3. Комплекс упражнений для улучшения осанки. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	
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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 13. Самоконтроль на занятиях по спортивным играм. 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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 14. Игровые виды спорта	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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в игровых видах спорта	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	Учебно-тренировочные занятия
Тема 16. Основы спортивной тренировки в	1. Характеристика игровых видов спорта по специализированной	Учебно-тренировочные

игровых видах спорта	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	занятия
Тема 18. Соревнования	1. Системы и виды проведения соревнований по спортивным играм 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

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

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

Таблица 5.

Наименование разделов, тем входящих в дисциплину	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное усвоение	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.	Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет ресурсами
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.	Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет ресурсами

6.2 Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю (согласно таблице 3)

Примерные задания и упражнения

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
24. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
25. Основы методики самомассажа.
26. Нетрадиционные оздоровительные методики.
27. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
28. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
29. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
30. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

15. Методические принципы физического воспитания.

16. Средства и методы физического воспитания.

17. Основы обучения движениям.

18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.

Структура учебно-тренировочного занятия.

19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

24. Формы занятий физическими упражнениями.

25. Общая и моторная плотность занятия.

26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

30. Гигиена самостоятельных занятий.

31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. История олимпийских игр.

10. Современное Олимпийское движение.

11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.

12. Универсиада 2013 года в Казани.

13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

14. История комплекса ГТО и БГТО.

15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.

19. Развитие координационных способностей.

20. Методика формирования выносливости.

21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

23. Двигательная активность и физическое развитие человека.

24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

6 семестр

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.

2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.

6. Методика подбора средств ППФП студентов.

7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

9. ППФП студентов во внеучебное время.

10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Примерные тестовые задания

1. Фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности, называется:
 - а) адаптивная физическая культура;
 - б) базовая физическая культура;
 - в) гигиеническая физическая культура;
 - г) лечебно-реабилитационная физическая культура.
2. Принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностей физической культуры – это:
 - а) социально-биологические основы физической культуры;
 - б) научно-методические основы физической культуры;
 - в) идеологические основы физической культуры;
 - г) правовые основы физической культуры.
3. Выполнение двигательного действия автоматизировано, т.е. при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники – это:
 - а) двигательное действие;
 - б) двигательный навык;
 - в) основной навык;
 - г) двигательное умение.
4. Научная дисциплина, изучающая средства, методы, формы организаций занятий физическими упражнениями, закономерности физического совершенствования человека называется:
 - а) история физической культуры и спорта;
 - б) гигиена физического воспитания и спорта;
 - в) психология физического воспитания и спорта;
 - г) теория и методика физической культуры и спорта.
5. Процесс воспитания физических качеств – это:

- а) физическое образование;
 - б) физическая подготовка;
 - в) физическое совершенство;
 - г) физическое развитие.
6. Основное средство физического воспитания – это:
- а) физические упражнения;
 - б) оздоровительные силы природы;
 - в) гигиенические факторы;
 - г) двигательная активность.
7. Процесс приспособления строения и функций организма к условиям существования называется:
- а) адаптация;
 - б) онтогенез;
 - в) гомеостаз;
 - г) теплообмен.
8. К физическим факторам окружающей человека среды относят:
- а) солнечную активность;
 - б) животный мир;
 - в) растительный мир;
 - г) экологию труда.
9. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:
- а) восстановление;
 - б) пассивный отдых;
 - в) активный отдых;
 - г) реабилитация.
10. Функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости – это:
- а) утомление;
 - б) срыв адаптации;
 - в) переутомление;
 - г) перенапряжение.
11. Длительное снижение двигательной активности организма называется:
- а) гипокинезия;
 - б) гиподинамия;
 - в) атрофия;
 - г) гипоксия.
12. По степени тяжести различают физический труд:
- а) легкий;
 - б) умеренный;
 - в) низкий;
 - г) большой.
13. Здоровье в большей степени зависит от:
- а) наследственности;
 - б) экологии;
 - в) работы национальной системы здравоохранения;
 - г) образа жизни.
14. Исключите понятие, не относящееся к здоровому образу жизни:
- а) оптимальный двигательный режим;
 - б) лечебная физическая культура;

- в) рациональный режим жизни;
- г) отсутствие вредных привычек.

15. Автор концепции сбалансированного питания:

- а) А.А. Покровский;
- б) А.А. Тутельян;
- в) А.М. Уголев;
- г) Г.П. Малахов.

16. Организация режима дня и быта, личная гигиена, рациональное питание, медикаментозные препараты, витамины – это средства восстановления:

- а) медико-биологические;
- б) педагогические;
- в) психологические;
- г) социологические.

17. Наиболее доступная форма физической нагрузки, при которой работает большинство мышц, связок и суставов:

- а) ходьба;
- б) плавание;
- в) ходьба и бег на лыжах;
- г) езда на велосипеде

18. Норма частоты сердечных сокращений у взрослого здорового человека в покое:

- а) 50-55 уд/мин;
- б) 60-89 уд/мин;
- в) 30-35 уд/мин;
- г) 90-100 уд/мин.

19. Направленное использование физической культуры с целью формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии и развития профессионально важных способностей (в т.ч. для военной службы), называется:

- а) базовая физическая культура;
- б) рекреативная физическая культура;
- в) профессионально-прикладная физическая культура (ППФП);
- г) адаптивная физическая культура.

20. Исключите форму организации занятий, не относящуюся к ППФП:

- а) производственная гимнастика;
- б) тренировка в группе здоровья;
- в) спортивно-тренировочные уроки по профессионально-прикладным видам спорта;
- г) физкультпаузы, физкультминутки.

21. Форма индивидуальной наблюдательной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий физического развития:

- а) самооценка;
- б) самочувствие;
- в) самоконтроль;
- г) самостраховка.

Перечень вопросов для подготовки к участию в студенческих научно-практических конференциях, дискуссиях

- Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой.
- Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.
- Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).
- Понятие здорового образа жизни, его составляющие.

- Изменения в сердечнососудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями.
- Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)
- Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.
- Формирование двигательного навыка.
- Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты).

Нормативные требования по баскетболу

Таблица 6.1.

№	Тесты	юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Обводка стоек с броском в кольцо (оценивается техника выполнения, кол-во раз)	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков, кол-во раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Нормативные требования по легкой атлетике

Таблица 6.2.

№	Тесты	юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м, (сек)	13,6	14,3	14,8	15,0	15,5	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
2.	Бег 1000 м, (сек)	4,20	4,30	4,40	4,50	6/y	4,40	5,00	5,30	6,00	6/y
3.	Прыжок в длину с места, (см)	240	230	220	210	200	190	180	170	160	150

Нормативные требования по ОФП

Таблица 6.3.

№	Тесты	юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Приседание (кол-во раз, 30 секунд)	30	26	25	21	18	27	23	21	19	16
2.	«Челночный бег», 3 x 10 м (с учетом времени)	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	8,7	8,9	9,1	9,4	9,7
3.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз, 60 секунд)	140	120	100	90	80	130	110	90	80	70

Нормативные требования по волейболу

Таблица 6.4.

№	Тесты	юноши и девушки				
		5	4	3	2	1
1.	Передача сверху двумя руками в стенку (оценивается техника, кол-во раз)	12 и >	10	8	6	4
2.	Передача снизу двумя руками в стенку (оценивается техника, кол-во раз)	12 и >	10	8	6	4

3.	Верхняя прямая подача через волейбольную сетку (из 5 в пределы противоположной площадки)	5	4	3	2	1
----	--	---	---	---	---	---

Нормативные требования по атлетической гимнастике

Таблица 6.5.

№	Тесты	Девушки					Юноши				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд)	22	20	18	16	14	-	-	-	-	-
2.	Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз, 30 секунд)	28	26	21	19	17	30	28	23	21	20
3.	Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз, 30 секунд)	23	21	19	17	15	27	25	23	21	19
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	13	11	9	7	5

Критерии балльной оценки различных форм текущего контроля успеваемости Организация текущего контроля успеваемости обучающихся по итогам семестра (модуля), по программам бакалавриата и магистратуры в соответствии с учебными планами по направлениям подготовки высшего образования утверждена приказом ФУ по основной деятельности № 0557/о от 23.03.2017.

Таблица 6.– Виды работ обучающегося, формирующие текущий контроль по дисциплине

п/п	Вид учебной деятельности	Баллы	Максимум за семестр (модуль)
Измеримые виды контроля самостоятельной работы обучающихся			
1	Выполнение нормативов	10	10
2	Подготовка рефератов	5	10
3	Тестирование	0,4	4
4	Защита различных работ	0,5	6
Интерактивные формы проведения занятий			
5	Посещение практических занятий и сдача контрольных нормативов	0,1	4
6	Активное участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях	0,1	3
7	Владение современными методиками реабилитации органов зрения средствами корригирующей гимнастики и опорно-связочного аппарата	0,1	3
Всего за семестр (модуль)		40	

При проведении процедуры оценивания знаний студентов с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства;

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием элементов дистанционных образовательных технологий.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Перечень компетенций с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине представлен в разделе 2 рабочей программы.

7.1 Типовые контрольные задания, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний

Направление подготовки: 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Примерные задания, необходимые для оценки достижения компетенций

<u>компетенция</u>	<u>типовые задания</u>
<u>УК-7</u> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Индикатор 1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. Задание 1. В какой последовательности изучается техника спортивного вида плавания? Варианты ответов • обучение дыханию; обучение работе ног; обучение согласованию работы ног и дыхания; обучение работе рук; общее согласование работы рук, ног и дыхания • обучение работе ног; обучение работе рук; обучение дыханию; общее согласование работы рук, ног и дыхания • обучение работе рук; обучение работе ног; обучение дыханию; общее согласование работы рук, ног и дыхания • обучение дыханию; обучение работе рук; обучение согласованию работы рук и дыхания; обучение работе ног; общее согласование работы рук, ног и дыхания Задание 2. Статодинамический метод. Характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц – изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей применяют 2-6 –секундные

	изометрические упражнения с усилием в 80-90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях. Задание 3. Гарвардский степ- тест С помощью Гарвардского степ-теста количественно оценивается скорость восстановительных процессов после дозированной физической нагрузки. По скорости восстановления после нагрузки делают вывод об общей физической работоспособности. Гарвардский степ- тест применяется во врачебном контроле над различным контингентом лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Вывод о физической работоспособности делается на основе индекса Гарвардского степ- теста (ИГСТ). Методика проведения Нагрузка различной продолжительности, в зависимости от пола и возраста, дается в виде восхождения на одинарную ступень различной высоты. Темп восхождения у всех обследуемых составляет 30 восхождений (120 шагов) в минуту. Время выполнения нагрузки в предписанном режиме фиксируется с точностью до 1 секунды. Значение длительности работы подставляется в формулу для расчета индекса. Если испытуемый из-за усталости отстает от темпа в течении 20 секунд, обследование прекращается, фиксируется длительность выполнения нагрузки в секундах и полученное время подставляется в формулу для расчета индекса. Регистрация ЧСС проводится после нагрузки в положении сидя за первые 30 секунд на второй (f1), третий (f2) и четвертой (f3) минутах восстановительного периода. Результаты тестирования выражаются в виде ИГСТ: ИГСТ= $(f1+f2+f3)*2$
--	---

	где t – время восхождения на ступень, с, f_1 – пульс за первые 30 секунд со второй минуты, f_2 – пульс за первые 30 секунд с третьей минуты, f_3 – пульс за первые 30 секунд с четвертой минуты восстановительного периода. Оценка работоспособности У спортсменов значение ИГСТ выше, чем у не тренированных людей. Особенно высокие величины индекса обнаруживается у представителей циклических видов спорта, развивающих выносливость. Эти данные указывают на то, что величина ИГСТ может использоваться для оценки общей физической работоспособности и выносливости спортсменов.
	Индикатор 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Задание 1. «Мяч в воздухе». Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Один из игроков идет в середину водить. Стоящие в кругу перебрасывают мяч один другому в любом направлении, а водящий старается коснуться мяча, когда он находится в воздухе или в руках кого-либо из играющих. Игрок, в чьих руках был осален мяч, или тот, кто его бросил последним, когда водящий до него дотронулся, сменяет водящего. Задание 2. «Салки-перескалки». В этой игре любой игрок может выручить преследуемого товарища, пробежав между ним и салкой. И тогда водящий салка обязан преследовать того игрока, который перебежал ему дорогу. Задание 3. «Гонка мячей». Играющие делятся на две равные команды, находящиеся на расстоянии нескольких шагов одна от другой, и становятся в затылок друг к другу. Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведенной на земле. Каждый головной имеет в руках мяч. По команде тренера мяч передается из рук в

	руки над головами игроков, пока он не дойдет до последнего, который быстро бежит вперед и становится во главе своей колонны. Когда первый игрок, сделавшись последним, получит мяч обратно, он бежит к намеченной черте и кладет мяч на землю за чертой. Кто это сделает раньше других, обеспечивает победу своей команде.
--	--

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.05 Бизнес-информатика

Примерные задания, необходимые для оценки достижения компетенций

<u>компетенция</u>	<u>типовые задания</u>
<u>УК-6</u> Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Индикатор 1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. Задание 1. Здоровье в большей степени зависит от: а) наследственности; б) экологии; в) работы национальной системы здравоохранения; г) образа жизни. Задание 2. Исключите понятие, не относящееся к здоровому образу жизни: а) оптимальный двигательный режим; б) лечебная физическая культура; в) рациональный режим жизни; г) отсутствие вредных привычек. Задание 3. Автор концепции сбалансированного питания: а) А.А. Покровский; б) А.А. Тутельян; в) А.М. Уголев; г) Г.П. Малахов. Индикатор 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Задание 1. Организация режима дня и быта, личная гигиена, рациональное питание, медикаментозные препараты, витамины – это средства восстановления: а) медико-биологические; б) педагогические; в) психологические; г) социологические.

	Задание 2. Наиболее доступная форма физической нагрузки, при которой работает большинство мышц, связок и суставов: а) ходьба; б) плавание; в) ходьба и бег на лыжах; г) езда на велосипеде Задание 3. Форма индивидуальной наблюдательной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий физического развития: а) самооценка; б) самочувствие; в) самоконтроль; г) самостраховка.
--	---

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

Примерный перечень вопросов зачёту:

1. Физкультура и спорт. Ценности физической культуры и спорта.
2. Методика составления утренней гигиенической зарядки.
3. Физическое воспитание, физическое развитие.
4. Методика составления производственной гимнастики.
5. Психофизическая подготовка.
6. Средства и формы закаливания.
7. Жизненно необходимые умения и навыки.
8. Средства восстановления в физкультуре и спорте.
9. Физическая и функциональная подготовленность.
10. Развитие физических качеств.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цели и задачи.
12. Физкультура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
13. Формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Социальные функции физической культуры.
15. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
16. Функциональные системы организма. Костно-мышечная система.
17. Методика составления комплекса общеразвивающих физических упражнений.
18. Утомление при физической и умственной работе.
19. Влияние образа жизни на здоровье.
20. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм человека.
21. Восстановление работоспособности.
22. Биологические ритмы, их влияние на работоспособность.
23. Элементы, составляющие здоровый образ жизни.
24. Простейшие методы определения своего физического развития.
25. Вредные привычки, их профилактика.
26. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
27. Нарушение зрения. Профилактика и коррекция.

28. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
29. Методические принципы физического воспитания.
30. Понятие “здоровье”, его содержание и критерии.
31. Тренированность. Основные черты тренированного организма.
32. Факторы, влияющие на здоровье.
33. Врачебно-педагогический контроль.
34. Производственная физическая культура. Цели и задачи.
35. Факторы, влияющие на нарушение осанки. Профилактика.
36. Краткая характеристика баскетбола. Правила игры.
37. Краткая характеристика волейбола. Правила игры.
38. Краткая характеристика лыжного спорта.
39. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
40. Легкая атлетика. Ее краткая характеристика.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений

Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов. Приказ от 23.03.2017 №0557/о «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:

Основная литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие. М.: КноРус, 2021. 239 с. ISBN 978-5-406-09309-2. <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 24.01.2021).
2. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник. М.: Юрайт, 2021. 450 с. ISBN 978-5-534-14056-9. <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/489224> (дата обращения: 24.01.2021).

Дополнительная литература

3. Барчуков И.С., Физическая культура: методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник. М.: КноРус, 2021. 297 с. ISBN 978-5-406-02713-4. <https://book.ru/book/936274> (дата обращения: 24.01.2021).
4. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебник. М.: КноРус, 2021. 366 с. ISBN 978-5-406-02452-2. <https://book.ru/book/936107> (дата обращения: 24.01.2021).
5. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. В. Худик [и др.]. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2020. 150 с. ISBN 978-5-7638-4190-9. <https://znanium.com/catalog/product/1818789> (дата обращения: 24.01.2021).

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

1. Образовательный портал Финуниверситета www.portal.ufrf.ru
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСИТ <http://lib.sportedu.ru>
3. Электронные ресурсы БИК:
 - Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
 - Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>

- Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
- Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
- Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
- Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital <http://lib.alpinadigital.ru/>
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
- Электронная библиотека <http://grebennikon.ru>
- Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф/>
- Пакет баз данных компании EBSCO Publishing, крупнейшего агрегатора научных ресурсов ведущих издательств мира <http://search.ebscohost.com>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции и практических занятия) и самостоятельной работы. Практические занятия по дисциплине предполагают их выполнение нормативов по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций.

Курс предполагает широкое использование интенсивных методов обучения. Для проведения практических занятий активно используются тренажеры, бег, упражнения на различные группы мышц.

При реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используются следующие формы проведения занятий:

- разминка;
- выполнение нормативов.

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. Антивирусная защита ESET NOD32
2. Windows, Microsoft Office

11.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Гарант»
2. Информационно-правовая система «Консультант Плюс»
3. Информационно-образовательный портал Финансового университета. - <http://portal.ufrf.ru>.

11.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации

Не используются

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

Для направления: 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент. Набор 2021

Образовательный процесс по учебной дисциплине осуществляется в учебных аудиториях для проведения учебных занятий. При освоении дисциплины используются технические средства мультимедийной техники аудиторий. Для проведения учебных занятий используются аудитории, оборудованные следующими техническими средствами: мультимедиа-проектором, экраном настенным или доской интерактивной с встроенной акустической системой для воспроизведения аудио файла, персональным (-ными)

компьютером (-рами) с доступом к Internet-ресурсам и электронно-образовательной среде Финансового университета.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения в сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронно-образовательную среду Финансового университета.

Для направления подготовки: 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» ОП «Государственное и муниципальное управление», 38.03.05 Бизнес-информатика. Набор 2021.

Для осуществления образовательного процесса в рамках дисциплины необходимо наличие специальных помещений. Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения лекций, семинарских и практических занятий, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Проведение лекций и семинаров в рамках дисциплины осуществляется в помещениях:

- оснащенных демонстрационным оборудованием;
- оснащенных компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети «Интернет» и к электронной информационно - образовательной среде Финансового университета.