Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Калужский филиал Финуниверситета
Кафедра «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Калужского филиала
Финуниверситета

_____ В.А. Матчинов

«30» июня 2025 г.

Акимова И.В.

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по направлению подготовки
39.03.01 «Социология»
Образовательная программа «Экономическая социология»
Очная форма обучения

Рекомендовано Ученым советом Калужского филиала Финуниверситета
(протокол №30 от 30.06.2025 г.)

Одобрено кафедрой «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины»
Калужского филиала Финуниверситета
(протокол № 08 от 20.05.2025 г.)

КАЛУГА 2025

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студентам, обучающимся по направлению подготовки 39.03.01 Социология образовательная программа «Экономическая социология» по очной форме обучения.

В рабочей программе излагаются планируемые результаты освоения дисциплины, содержание дисциплины, тематика и содержание семинаров и практических занятий, технологии их проведения. В рабочей программе дисциплины приводится перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся, перечень основной и дополнительной литературы, а также ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно-методической работе _____ /Орловцева О.М./
«30» июня 2025 г.

Начальник учебно-методического отдела _____ /Толстикова В.С./
«30» июня 2025 г.

Заведующий кафедрой
«Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины» _____ /Орловцева О.М./
«30» июня 2025 г.

Содержание

Содержание 3
1.Наименование дисциплины 4
2.Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине 4
3.Место дисциплины в структуре образовательной программы 5
4.Объём дисциплины в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы (в модуле, в сессию) 5
5.Содержание дисциплины, структурированное по темам дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий 6
5.1.Содержание тем дисциплины 6
5.2 Учебно-тематический план 20
5.3 Содержание семинаров, практических занятий 30
6.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 51
6.1 Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы 51
7.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 52
Основная литература 52
Дополнительная литература 53
8.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети 53
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 53
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) 55
10.1 Комплект лицензионного программного обеспечения 55
10.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 55
10.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации 56
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательною процесса по дисциплине 56

1. Наименование дисциплины

Б.4.1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры дляобеспечения полноценной социальной ипрофессиональной деятельности	1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знания: значения физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Умения: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знания: средств и методов 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 различ-ной целевой направленности. Умения: 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.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к блоку «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебного плана основной образовательной программы по направлению подготовки 39.03.01 Социология образовательная программа «Экономическая социология»

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

Таблица 1

Вид учебной работы по дисциплине	**Всего в часах**	**Семестр 2(в часах)**	**Семестр3 (в часах)**	**Семестр4 (в часах)**	**Семестр5 (в часах)**	**Семестр6 (в часах)**
Общая трудоемкость дисциплины	**328**	**68**	**68**	**68**	**68**	**56**
Контактная работа-Аудиторные занятия	306	68	68	68	68	34
Лекции	-	-	-	-	-	-
Семинары, практические занятия	306	68	68	68	68	34
Самостоятельная работа	22	-	-	-	-	22
Вид текущего контроля	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

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

5.1. Содержание тем дисциплины

Элективная дисциплина «Атлетическаягимнастика»

Тема 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений. История развития атлетической гимнастики. Виды силовой гимнастики. Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм человека. Содержаниеи 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 гирями. Упражнения оздоровительной системы «пилатес». Упражнения с использованием фитболов.

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. Комплексы упражнений атлетической гимнастики различной направленности.

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. 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, росто-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 периодаподготовки.

Тема 17. Соревнования. Взвешивание участников (при необходимости), жеребьевка. Построение, представление участников. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение.

Тема 18. Оценка физической подготовленности студентов.
Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

Содержание тем дисциплины
Элективная дисциплина «Оздоровительная аэробика»

Тема 1. Оздоровительная аэробика как система физических упражнений. История развития оздоровительной аэробики. Виды оздоровительной аэробики. Влияние оздоровительной аэробики на организм. 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 пер вой 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. Упражнения различных видов аэробики. Виды аэробики (классическая, степ, слайд, фитбол, танцевальная и т.д.), особенности выполнения техники упражнений и их отдельных элементов. Комбинации упражнений, связок, элементов. Комплексы упражнений, связок различной направленности.

Тема 6. Особенности методики занятий оздоровительной аэробики. 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. Понятие ОФП, 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 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 аэробики для направленного развития отдельных физических качеств.Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложенияи пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методовразвития выносливости, гибкости с учётом индивидуальных особенностей.Построение индивидуального плана учебно- тренировочных занятий с учётомуровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий в 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

приёмы, 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, росто-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 спортивной аэробики. Характеристика и особенности техники выполнения элементов в различных видах спортивной аэробики. Комбинации элементов, комплексы упражнений. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований.

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

Тема 16. Основы спортивной тренировки в аэробике. Характеристика основных видов комбинаций в спортивной аэробике. Выбор направления спортивной аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки.

Тема 17. Соревнования. Построение, представление участников. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение.

Тема 18. Оценка физической подготовленности студентов. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

Содержание тем дисциплины

Элективная дисциплина «Бокс,кикбоксинг»

Тема 1. История развития бокса, кикбоксинга. История развития бокса и кикбоксинга. Влияние бокса и кикбоксинга на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по боксу и кикбоксингу.

Тема 2. Инструкция по технике безопасности на занятиях по единоборствам, охране жизни и здоровья учащихся. Санитарно- гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви, экипировки. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий в парах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 3. Классификация техники бокса, кикбоксинга. Положение кулака при ударе. Боевые дистанции. Классификация защиты и ударов в боксе и кикбоксинге. Классификация средств в боксе. Особенности средств в боксе и кикбоксинге.

Тема 4. Физические качества боксеров и кикбоксеров: развитие силы. Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей для боксера. Физиологические механизмы развития силовых качеств. Методы тренировок, направленные на развитие силовых способностей у спортсменов. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Силовые упражнения для основных мышечных групп.

Тема 5. Развитие скоростных способностей. Быстрота двигательных реакций и быстрота движений.

Тема 6. Физические качества боксеров и кикбоксеров: выносливость. Типы утомления. Виды выносливости. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Особенности подготовки в высокогорье. Тесты и функциональные пробы, определяющие функциональные возможности спортсменов. Антропометрический анализ состава тела.

Тема 7. Физические качества боксеров и кикбоксеров: развитие координационных возможностей. Способы совершенствование координационных способностей.

Тема 8. Тактика и тактическая подготовка в ударных единоборствах. Планирование боя с известным противником. Ведение боя с неизвестным противником. Тактическая организация боя. Основные типовые приемы тактики. Основные типовые приемы тактики. Технико-тактическая подготовка.

Тема 9. Обучение и тренировка в ударных видах единоборств. Построение занятий в кикибоксинге. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Методические принципы физического воспитания (сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность).

Тема 10. Манеры ведения боя в ударных единоборствах.

Классификация индивидуальной манеры ведения боя. Особенности ведения боя с

боксерами, кикбоксерами различных манер ведения боя. Формирование индивидуальной манеры ведения боя.

Тема 11. Психологическая подготовка в единоборствах. Особенности психологической подготовки представителей ударных видов единоборств. Индивидуальные характеристики личности. Методы психодиагностики в спорте. Классификация психодиагностических методик. Самовнушение. Оценка психофизиологического состояния спортсменов.

Тема 12. Оценка физической подготовленности студентов. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

Содержание тем дисциплины

Элективная дисциплина «Настольныйтеннис»

Тема 1. История возникновения и развития настольного тенниса. Начальный этап — с момента возникновения игры до 1926 г. Основной этап — 1926— 1952 гг. Переходный этап — 1952—1986 гг. Современный этап — с 1986 г. по настоящее время.

Тема 2. Терминология настольного тенниса. Основные правила соревнований. Основные термины и определения. Принадлежности игры (ракетка, мяч, комплект сетки, теннисный стол). Соревнования (судейская терминология). Тактические и технические приемы. Дополнительные термины. Основные правила соревнований.

Тема 3. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Освещённость. Оптимальная температура воздуха в зале. Цвет пола и стен. Вентиляция. Ограничительные барьеры. Минимальные размеры площадки. Медицинский допуск к занятиям. Правила поведения в зале. Гигиена тела, одежды, обуви.

Тема 4. Техническая подготовка. Выбор ракетки для начинающего игрока. Хватки ракетки - способы держания ракетки. Стойки игрокав настольный теннис - исходные положения перед ударом. Способы перемещений и классификация ударов в настольном теннисе. Классификация основных ударов в настольном теннисе. Удары без вращения мяча (откидка, толчок, подставка, атакующий удар, «свеча», атакующий удар по «свече», скидка). Удары с нижним вращением мяча (срезка, подрезка). Атакующие удары с верхним вращением мяча (накат, топ-спин). Подачи. Прием подач.

Тема 5. Методические рекомендации по обучению технике. Два подхода начального обучения технике. Правильная хватка ракетки и стойки. Техника перемещений без мяча. Приоритет стабильности и надёжности перед скоростью и силой вращения мяча на начальном этапе обучения. Индивидуальная работа с тренером на начальном этапе. Значение технической имитации ударов и перемещений в сочетании с видеоконтролем. Словесный метод. Принцип от простого к сложному. Три основные стадии формирования навыка. Два подхода освоения техники ударов и перемещений (копирование эталона и учёт индивидуальных особенностей). Значение расслабления в освоении техники. Логическая связь в последовательности тренировок. Построение тактических схем розыгрыша очка. Учёт биологического возраста и физического развития при работе

с группой учеников. Значение опережающего уровня физической подготовки при переходе на более высокий уровень технической подготовленности.

Тема 6. Методические рекомендации по исправлению ошибок в технике игры. Фиксация ошибок с использованием математической статистики. Индивидуальный стиль игры конкретного спортсмена. Причины возникновения ошибок. Адаптация техники игры к специфическим индивидуальным особенностям спортсмена. самоконтроль за выполнением ударов. Методы исправления ошибок. Тренировка с использованием не доминирующей руки.

Тема 7. Общая физическая подготовка. Понятие ОФП, ее цели и задачи. Воспитание силовых способностей. Воспитание скоростных способностей. Воспитание гибкости. Воспитание ловкости и координации. Воспитание выносливости.

Тема 8. Средства и методы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства и методы воспитания силовых способностей. Компоненты и направленность методов развития силовых способностей. Метод максимальных усилий. Метод повторных усилий. Изометрический метод.

Средства и методы развития скоростных способностей. Средства и методы воспитания общей выносливости. Средства и методы воспитания гибкости. Средства и методы воспитания ловкости и координации.

Тема 9. Специальная физическая подготовка. Цели и задачи СФП. Воспитание специальной выносливости. Источники энергии, обеспечивающие специальную выносливость. Виды проявления специальной выносливости. Средства развития специальной выносливости.

Воспитание скоростно-силовых качеств. Методы воспитания скоростно-силовых качеств. Воспитание динамической (скоростной) силы. Воспитание силовой выносливости.

Тема 10. Применение средств и методов настольного тенниса для развития отдельных физических качеств, свойственных игроку в настольный теннис. Быстрота простой и сложной двигательной реакции. Скоростно-силовые качества. Скоростно-силовая выносливость в настольном теннисе. Координационная выносливость. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовой выносливости. Развитие координационных способностей.

Тема 11. Тактическая подготовка. Понятия стратегия и тактика игры. Тактическая подготовка. Пассивная тактика. Активная тактика. Комбинированная тактика.

Тема 12. Спортивная подготовка в настольном теннисе. Понятие спортивная подготовка (тренировка). Теоретическая подготовка. Техническая подготовка. Четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой. Тактическая подготовка в настольном теннисе. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Тема 13. Морфофункциональные требования к игрокам в настольный теннис. Классификации телосложения человека. Астенический тип телосложения. Нормостенический тип телосложения. Гиперстенический тип

телосложения. Влияние занятиями настольным теннисом на системы организма.

Тема 14. Психологические качества и свойства личности игро ка в настольный теннис. Мотивы, определяющие индивидуальную траекторию развития спортсмена (физиологические, психологические, социальные). Антиципация. Стресс. Аутогенная тренировка.

Тема 15. Методики оценки физического развития и функционального состояния организма. Методы стандартов и антропометрических индексов для оценки физического развития и физической подготовленности. Средние данные физического развития. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональная проба. ЧСС в покое. Артериальное давление. тест Руфье. Проба Штанге. Проба Генчи. Тест Купера.

Тема 16. Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля. Самоконтроль. Задачи самоконтроля. Основные методики самоконтроля (инструментальные, визуальные). Дневник самоконтроля. Субъективные объективные данные самоконтроля. Наблюдения за спортивными результатами. Определение величины нагрузки. Внешние признаки утомления.

Тема 17. Балльно-рейтинговая система по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Текущий контроль. Промежуточная аттестация. Критерии оценки общей физической подготовки студентов (ОФП). Оценка сдачи контрольных нормативов по ОФП. Онлайн-программа "Физическая культура". Требования к студентам, освобождённым от учебно-тренировочных занятий. Требования к студентам, пропустившим практические занятия по болезни.

Содержание тем дисциплины

Элективная дисциплина «Кардиозал»

Тема 1. Физическое воспитание студентов. Организация и содержание занятий по элективной дисциплине.

Тема 2. Общая физическая подготовка с кардионаправленностью. Задачи общей физической подготовки. Необходимые условия для общей физической подготовки. Влияние ОФП на организм. Организация занятий по ОФП. Виды занятий. Структура занятия. Методы организации занятий.

Тема 3. Кардиоупражнения в процессе физического воспитания студентов. Характеристика кардионагрузок различной интенсивности. Преимущества кардионагрузок. Влияние кардионагрузок на организм. Планирование занятий с кардионаправленностью. Планирование, контроль и учёт. Перспективное планирование. Оперативное и текущее планирование.

Тема 4. Развитие физических качеств. Силовые качества.

Гибкость. Выносливость. Ловкость. Скоростные способности.

Тема 5. Здоровье. Общественное здоровье. Методы оценки состояния здоровья.

Тема 6. Физическое развитие – интегральный показатель здоровья Критерии красоты и оптимальности. Принципы и законы физического развития. Методы оценки антропометрической гармоничности. Оценка весо- ростовой и силовой гармоничности методом индексов. Оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Методика определения физической работоспособности.

Тема 7. Общая физическая подготовка девушек. Особенности женского организма. Особенности физического воспитания девушек старшего школьного возраста и начального этапа университетского образования. Физическое воспитание в подготовительной и медицинской группе.

Тема 8. Функциональная подготовленность и утомление организма. Функциональные резервы организма. Утомление и переутомление. Контроль и коррекция интенсивности физических нагрузок.

Тема 9. Врачебный контроль. Самоконтроль. Врачебно- педагогические наблюдения.

Тема 10. Травмы и другие деструктивные состояния организма. Деструктивные состояния. Первая медицинская помощь. Травматизм.Травматизм на занятиях по физической культуре. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь при травмах. Травмы опорно-двигательного аппарата.

Тема 11. Промежуточный контроль успеваемости студентов. Список литературы. Приложения к реферату. Подготовка презентации. Подготовка контрольных работ. Литература для оформления реферата. Литература для написания реферата.

Тема 12. Оценка физической подготовленности студентов. Совершенствование техники выполнения контрольных тестов, упражнений для оценки физической подготовленности. Выполнение зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Тема 13. Физическая подготовка в кардиозале. Кардиотренажеры.87 Правила эксплуатации тренажеров. Выполнение различных кардио-упражнений в рамках предлагаемых комплексов.

Содержание тем дисциплины
Элективная дисциплина «Плавание»

Тема 1. Общая характеристика и классификация дисциплины «Плавание». Влияние занятий плаванием на организм человека. Основные направления развития плавания.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях плаванием. Санитарно-гигиенические требования к занятиям в бассейне. Особенности организации практических занятий в бассейне. Структура и зачетные требования по дисциплине «Плавание». Профилактика случаев травматизма в воде. Оказание первой помощи пострадавшим в воде.

Тема 3. Теоретические основы техники плавания. Характеристика техники спортивного плавания. Основные характеристики водной среды. Воздействие водной среды на структуру движений человека вовремя

плавания. Особенности рациональной техники спортивного плавания. Работа мышечной системы в плавании.

Тема 4. Техника плавания способом кроль на груди. Характеристика и структура движений способа. Обучение и совершенствование техники при плавании способом кроль на груди. Движения ног при плавании способом кроль на груди. Движения рук при плавании способом кроль на груди. Общее согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди. Технические ошибки обучающихся в плавании способом кроль на груди.

Тема 5. Техника плавания способом кроль на спине. Характеристика и структура движений способа. Обучение и совершенствование техники движений при плавании способом кроль на груди. Движения ног при плавании способом кроль на спине. Движения рук при плавании способом кроль на спине. Общее согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине. Технические ошибки обучающихся в плавании способом кроль на спине.

Тема 6. Техника плавания способом брасс. Характеристика и структура движений способа. Обучение и совершенствование техники движений при плавании способом брасс. Движения ног при плавании способом брасс. Движений рук при плавании способом брасс. Общее согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Технические ошибки обучающихся в плавании способом брасс.

Тема 7. Техника плавания способом баттерфляй. Характеристика и структура движений способа. Обучение и совершенствование техники движений при плавании способом баттерфляй. Движения ног при плавании способом баттерфляй. Движения рук при плавании способом баттерфляй. Общее согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй. Технические ошибки обучающихся в плавании способом баттерфляй.

Тема 8. Техника стартовых и поворотных действий при плавании спортивными способами плавания. Общая характеристика стартовых и поворотных действий в плавании. Обучение и совершенствование техники движений при выполнении стартов и поворотов.

Тема 9. Развитие физических качеств средствами плавания. Развитие силовых способностей в плавании. Развитие скоростных способностей в плавании. Развитие выносливости в плавании. Развитие координационных способностей в плавании. Развитие гибкости в плавании.

Тема 10. Самоконтроль на занятиях плаванием. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Механизмы оценки объективных и субъективных показателей самоконтроля. Оптимизация физических нагрузок на

занятиях в бассейне. Алгоритм построения тренировочного занятия по плаванию. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.

Тема 11. Техника прикладного плавания. Понятие прикладного плавания. Классификация и характеристика видов прикладного плавания. Роль прикладного плавания в профессиональной деятельности.

Тема 12. Алгоритм действий при спасении человека на воде. Алгоритм действий при спасении тонущего. Классификация реанимационных мер для восстановления функций организма пострадавшего в воде.

Тема 13. Виды двигательной активности в воде, как часть элективной дисциплины «Плавание». Общая характеристика и классификация основных видов двигательной активности в воде. Обучение и совершенствование основных элементов аквааэробики, водного поло, подводного спорта и синхронного плавания.

Тема 14. Соревнования по плаванию. Подготовка и участие в соревнованиях по плаванию. Развитие морально-волевых и физических качеств, совершенствование индивидуальной специальной физической и технической подготовки.

Тема 15. Оценка физической подготовленности студентов. Совершенствование техники выполнения контрольных тестов, упражнений для оценки физической подготовленности. Выполнение зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Тема 16. Совершенствование физической, функциональной и технической плавательной подготовки. Совершенствование двигательных и технических действий при плавании различными способами. Совершенствование физических качеств. Повышение функциональной подготовленности.

Содержание тем дисциплины
Элективная дисциплина «Спортивные игры»

Раздел 1. Баскетбол

Тема 1. Баскетбол как спортивная игра. История развития баскетбола. Влияние занятий по баскетболу на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по баскетболу. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в баскетболе.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма.

Тема 3. Перемещения в баскетболе. Перемещения в баскетболе без мяча. Основная защитная стойка в баскетболе. Ведение мяча на месте, на скорости.

Тема 4. Виды остановок с мячом в баскетболе. Остановка шагом. Остановка шагом при получении мяча. Остановка прыжком при получении мяча. Остановка прыжком после ведения.

Тема 5. Виды бросков в баскетболе. Техника броска одной рукой. Правильное расположение кисти на мяче. Акценты на правильную работу ног, рук, кисти при броске. Техники броска с сопротивлением защитника.

Тема 6. Виды передач в баскетболе. Передачи двумя руками от груди, из-за головы. Передачи двумя руками от груди, из-за головы с сопротивлением противника. Передачи одной рукой. Передачи одной рукой с сопротивлением. Передачи мяча с отскоком. Передачи в отрыв двумя руками из-заголовы.

Тема 7. Виды проходов к кольцу в баскетболе. Проходы к щиту влевую и правую сторону, после "двух шагов". Проходы к щиту в левую и правую сторону с атакой кольца после остановки прыжком.

Тема 8. Виды финтов в баскетболе. Технические приемы владения мячом на скорости, с сопротивлением защитника.

Тема 9. Игровые действия. Действия защитника против игрока, не владеющего мячом. Действия защитников при игре 2х2. Действия нападающих при игре 2х2. Действия защитников при игре 3х3. Действия нападающих при игре 3х3. Виды командной защиты в баскетболе. Личная защита в баскетболе.

Тема 10. Контрольные игры. Игры 1х1, 2х2, 3х3, 5х5. Контрольные задания по общей физической и специальной физической подготовке.

Тема 11. Оценка физической подготовленности студентов. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

Раздел 2. Волейбол

Тема 12. Волейбол как спортивная игра. История развития волейбола. Влияние занятий по волейболу на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по волейболу. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в волейболе.

Тема 13. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Инструктаж по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма.

Тема 14. Правила игры. Правила при подаче, нападающем ударе и блоке. Технические действия игроков при подаче, нападающем ударе и блоке. Основные ошибки. Стандартные схемы действий команды.

Тема 15. Техническая подготовка и методика обучения основным техническим приемам и действиям в волейболе. Техника перемещений в нападении. Передача мяча сверху двумя руками (первая и вторая). Передачи вперед и назад с опоры. Передачи вперед и назад в прыжке. Техника нападения. Подача и нападающий удар. Верхняя прямая подача. Подача с разбега в прыжке. Техника защиты. Прием мяча снизу. Прием мяча одной рукой с падением вперед.

Подбивание мяча, отскочившего от сетки. Блокирование. Одиночный блок. Групповой блок.

Тема 16. Тактическая подготовка и методика обучения основным тактическим приемам и действиям в волейболе. Тактика игры. Групповые тактические действия. Командные тактические действия. Индивидуальные тактические действия. Общие тактические задачи.

Тема 17. Контрольные игры. Игры 4х4, 6х6. Совершенствование технико-тактических индивидуальных и командных действий.

Раздел 3. Бадминтон.

Тема 18. Цели, задачи и результаты изучения раздела «Бадминтон». Формулировка целей и задач обучения. Общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Соревнования.

Тема 19. История развития бадминтона в мире и России. Влияние занятий по бадминтону на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по бадминтону. Игровой инвентарь. Правила игры.

Тема 20. Методика обучения основным техническим приемам и действиям в бадминтоне. Хватка ракетки. Стойка бадминтониста. Основные ошибки.

Тема 21. Виды подач. Высокие, высокие атакующие, короткие, плоские подачи. Прием подач. Основные ошибки.

Тема 22. Игровые действия. Игровые действия из передней зоны. Игровые действия из средней и задней зон. Специальные технические приемы. Основные ошибки.

Тема 23. **Контрольные игры.** Индивидуальные и парные игры. Совершенствование технико-тактических индивидуальных и парных действий.

Раздел 4. Мини-футбол.

Тема 24. Цели, задачи и результаты изучения раздела «Мини-футбол». Формулировка целей и задач обучения. Общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Соревнования.

Тема 25. Правила и история развития мини-футбола в мире и России. Содержание и организация учебных занятий по мини-футболу. Игровой инвентарь. Правила игры.

Тема 26. Методика обучения игре в мини-футбол. Упражнения для совершенствования технических действий. Комплексы заданий для самостоятельной работы студентов.

Тема. 27. Контрольные игры. Игры 2х2, 3х3, 4х4. Совершенствование технико-тактических индивидуальных и командных действий.

5.2 Учебно-тематический план
Элективная дисциплина «Атлетическаягимнастика»

Таблица 2.1

№ п/п	Наименование тем (разделов)дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Практические занятия		
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**8**	**9**
1	**Тема 1.** Атлетическая гимнастика как система физических упражнений	4	2	-	2	2	-
2	**Тема 2**. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	2	2	-	2	-	-
3	**Тема 3.** Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений	16	14	-	14	2	-
4	**Тема 4.** Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики	12	10	-	10	2	-
5	**Тема 5.** Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп	40	38	-	38	2	-
6	**Тема 6.** Особенности методики занятий атлетической гимнастикой для женщин	6	4	-	4	2	-
7	**Тема 7.** Общая физическая подготовка (ОФП) в атлетической гимнастике	10	10	-	10	-	-
8	**Тема 8.** Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетическойгимнастике	50	48	-	48	2	-
9	**Тема 9.** Применение средств и методов атлетической гимнастикидля направленного развития отдельных физических качеств	36	34	-	34	2	-
10	**Тема 10.** Основы методики самостоятельных занятий по	32	30	-	30	2	-

	атлетической гимнастике						
11	**Тема 11.** Коррекция веса и пропорций тела средствами атлетической гимнастики	10	8	-	8	2	-
12	**Тема 12.** Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общегоуровня здоровья	6	4	-	4	2	-
13	**Тема 13.** Самоконтроль на занятияхпо атлетической гимнастике. Ведение дневника самоконтроля	6	4	-	4	2	-
14	**Тема 14.** Силовые виды спорта	10	10	-	10	-	-
15	**Тема 15.** Техническая подготовка(ТП) в силовых видах спорта	60	60	-	60	-	-
16	**Тема 16.** Основы силовой спортивной тренировки	20	20	-	20	-	-
18	**Тема 17.** Соревнования	4	4	-	4	-	-
19	**Тема 18.** Оценка физической подготовленности студентов	4	4	-	4	-	-
В целом по дисциплине		**328**	**306**	**-**	**306**	**22**	
Итого в %			93 %	-	100 %	7 %	

Учебно-тематический план
Элективная дисциплина «Оздоровительная аэробика»

Таблица 2.2.

№ п/п	Наименование тем (разделов)дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Практические занятия		
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**8**	**9**
1	**Тема 1.** Оздоровительная аэробика как системафизических упражнений	4	2	-	2	2	-
2	**Тема 2**. Техника безопасности на занятиях по оздоровительнойаэробике	2	2	-	2	-	-

3	**Тема 3.** Средстваи методы развития физических качеств (выносливости, координации, гибкости). Общая характеристика аэробных упражнений	16	14	-	14	2	-
4	**Тема 4**. Базовые шаги оздоровительной аэробики	12	10	-	10	2	-
5	**Тема 5.** Упражнения различных видов аэробики	40	38	-	38	2	-
6	**Тема 6.** Особенности методики занятий оздоровительной аэробики	6	4	-	4	2	-
7	**Тема 7.** Общая физическаяподготовка (ОФП)	12	12	-	12	-	-
8	**Тема 8.** Специальная физическая подготовка(СФП) в оздоровительной аэробике	50	48	-	48	2	-
9	**Тема 9.** Применение средств и методов оздоровительной аэробикидля направленного развития отдельных физических качеств	36	34	-	34	2	-
10	**Тема 10.** Основы методики самостоятельных занятий по оздоровительной аэробике	32	30	-	30	2	-
11	**Тема 11.** Коррекция веса и пропорцийтела средствами оздоровительной аэробики	10	8	-	8	2	-
12	**Тема 12.** Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	6	4	-	4	2	-
13	**Тема 13.** Самоконтроль на занятияхпо оздоровительной аэробике. Ведение дневника самоконтроля	6	4	-	4	2	-
14	**Тема 14.** Виды спортивной аэробики	58	58	-	58	-	-
15	**Тема 15.** Техническая подготовка (ТП) в спортивной аэробике	10	10	-	10	-	-
16	**Тема 16.** Основы спортивнойтренировки в аэробике	20	20	-	20	-	-
18	**Тема 17.** Соревнования	4	4	-	4	-	-
19	**Тема 18.** Оценка физической подготовленности студентов	4	4	-	4	-	-

В целом по дисциплине	**328**	**306**	**-**	**306**	**22**	
Итого в %		93 %	-	100 %	7 %	

Учебно-тематический план
Элективная дисциплина «Бокс, кикбоксинг»

Таблица 2.3.

№ п/п	Наименование тем (разделов)дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятел	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Практические занятия		
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**8**	**9**
1	**Тема 1.** История развития бокса,кикбоксинга	4	2	-	2	2	-
2	**Тема 2**. Инструкция по технике безопасности на занятиях по единоборствам, охране жизни и здоровья учащихся	2	2	-	2	-	-
3	**Тема 3.** Классификация техники бокса,кикбоксинга	24	22	-	22	2	-
4	**Тема 4.** Физические качества боксерови кикбоксеров: развитие силы	16	14	-	14	2	-
5	**Тема 5.** Развитие скоростныхспособностей	18	16	-	16	2	-
6	**Тема 6.** Физические качества боксерови кикбоксеров: выносливость	16	14	-	14	2	-
7	**Тема 7.** Физические качества боксерови кикбоксеров: развитие координационных возможностей	8	6	-	6	2	-
8	**Тема 8.** Тактика и тактическая подготовка в ударных единоборствах	40	38	-	38	2	-
9	**Тема 9.** Обучение и тренировка в ударных видах единоборств	132	130	-	130	2	-
10	**Тема 10.** Манеры ведения боя вударных единоборствах	42	40	-	40	2	-

11	**Тема 11.** Психологическая подготовкав единоборствах	24	20	-	20	4	-
12	**Тема 12.** Оценка физической подготовленности студентов	2	2	-	2	-	-
В целом по дисциплине		**328**	**306**	**-**	**306**	**22**	
Итого в %			93 %	-	100 %	7%	

Учебно-тематический план
Элективная дисциплина «Настольныйтеннис»

Таблица 2.4.

№	Наименование тем (разделов)	Трудоемкость в часах					Формы
п/п	дисциплины	Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	текущего контроля успеваемости
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Практическиезанятия		
1	2	3	4	5	6	8	9
1	**Тема 1.** История возникновения и развития настольного тенниса	4	2	-	2	2	-
2	**Тема 2**. Терминология настольноготенниса. Основные правила соревнований	2	2	-	2	-	-
3	**Тема 3.** Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису	2	2	-	2	-	-
4	**Тема 4.** Техническая подготовка (ТП).Выбор ракетки, базовые элементы настольного тенниса (хватки ракетки, стойки, техника перемещений, основные удары, подачи, приёмподачи)	160	158	-	158	2	-
5	**Тема 5.** Методические рекомендации по обучению технике	6	4	-	4	2	-
6	**Тема 6.** Методические рекомендациипо исправлению ошибок в технике игры	6	4	-	4	2	-
7	**Тема 7.** Общая физическаяподготовка (ОФП)	80	78	-	78	2	-
8	**Тема 8.** Средства и методы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	6	4	-	4	2	-
9	**Тема 9.** Специальная физическаяподготовка (СФП)	30	28	-	28	2	-
10	**Тема 10.** Применение средств и методов настольного тенниса дляразвития отдельных физических качеств, свойственных игроку в настольный теннис	6	6	-	6	-	-
11	**Тема 11.** Тактическая подготовка	6	4	-	4	2	-
12	**Тема 12.** Спортивная подготовка в настольном теннисе	2	2	-	2	-	-
13	**Тема 13.** Морфофункциональные требования к игрокам в настольный теннис	2	2	-	2	-	-
14	**Тема 14.** Психологические качества и свойства личности игрока настольный теннис	2	2	-	2	-	-

15	**Тема 15.** Методики оценки физического развития, функционального состояния организма	4	2	-	2	2	-
16	**Тема 16.** Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля	6	4	-	4	2	-
17	**Тема 17.** Балльно-рейтинговая система по дисциплине «Элективныедисциплины по физической культуре и спорту»	4	2	-	2	2	-
В целом по дисциплине		**328**	**306**	**-**	**306**	**22**	
Итого в %			93 %	-	100 %	7 %	

Учебно-тематический план
Элективная дисциплина «Кардиозал»

Таблица 2.5.

№ п/п	Наименование тем (разделов)дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Практические занятия		
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**8**	**9**
1	**Тема 1.** Физическое воспитание студентов	4	2	-	2	2	-
2	**Тема 2.** Общая физическаяподготовка с кардионаправленностью	10	8	-	8	2	-
3	**Тема 3**. Кардиоупражнения в процессе физического воспитаниястудентов	10	8	-	8	2	-
4	**Тема 4.** Развитие физических качеств	12	10	-	10	2	-
5	**Тема 5.** Здоровье	8	6	-	6	2	-
6	**Тема 6.** Физическое развитие - интегральный показатель здоровья	8	6	-	6	2	-
7	**Тема 7.** Общая физическая подготовка девушек	4	4	-	4	-	-
8	**Тема 8.** Функциональная подготовленность и утомлениеорганизма	6	4	-	4	2	-
9	**Тема 9.** Врачебный контроль	4	2	-	2	2	-
10	**Тема 10.** Травмы и другие деструктивные состоянияорганизма	10	8	-	8	2	-
11	**Тема 11**. Промежуточный контроль успеваемости студентов	10	8	-	8	2	-

12	**Тема 12.** Оценка физической подготовленности студентов	2	2	-	2	-	-
13	**Тема 13.** Физическая подготовка в кардиозале	240	238	-	238	2	-
В целом по дисциплине		**328**	**306**	**-**	**306**	**22**	
Итого в %			93%	-	100 %	7%	

Учебно-тематический план
Элективная дисциплина «Плавание»

Таблица 2.6.

№ п/п	Наименование тем (разделов)дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Практические занятия		
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1	**Тема 1.** Общая характеристика и классификация дисциплины «Плавание»	4	2	-	2	2	-
2	**Тема 2**. Техника безопасности назанятиях плаванием	2	2	-	2	-	-
3	**Тема 3.** Теоретические основытехники плавания	4	4	-	4	-	-
4	**Тема 4.** Техника плавания способом кроль на груди	12	10	-	10	2	-
5	**Тема 5.** Техника плавания способом кроль на спине	12	10	-	10	2	-
6	**Тема 6.** Техника плавания способом брасс	12	10	-	10	2	-
7	**Тема 7.** Техника плавания способом баттерфляй	10	8	-	8	2	-
8	**Тема 8.** Техника стартовых и поворотных действий при плавании спортивными способами плавания	2	2	-	2	-	-

9	**Тема 9.** Развитие физическихкачеств средствами плавания	8	4	-	4	4	-
10	**Тема 10.** Самоконтроль назанятиях плаванием	10	4	-	4	6	-
11	**Тема 11.** Техника прикладногоплавания	4	2	-	2	2	-
12	**Тема 12.** Алгоритм действий при спасении человека на воде	2	2	-	2	-	-
13	**Тема 13.** Виды двигательнойактивности в воде как часть элективной дисциплины «Плавание»	2	2	-	2	-	-
14	**Тема 14.** Соревнования поплаванию	2	2	-	2	-	-
15	**Тема 15.** Оценка физической подготовленности студентов	2	2	-	2	-	-
16	**Тема 16.** Совершенствование физической, функциональной итехнической плавательной подготовки	240	240	-	240	-	-
В целом по дисциплине		**328**	**306**	**-**	**306**	**22**	
Итого в %			93 %	-	100 %	7 %	

Учебно-тематический план
Элективная дисциплина «Спортивные игры»

Таблица 2.7.

№ п/п	Наименование тем (разделов)дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.	Лекции	Практические занятия		
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Раздел 1. Баскетбол							
1.	**Тема 1.** Баскетбол как спортивная игра	2	2	-	2	-	-
2.	**Тема 2.** Техника безопасности назанятиях по баскетболу.	2	2	-	2	-	-
3.	**Тема 3.** Перемещения в баскетболе	6	6	-	6	-	-
4.	**Тема 4.** Виды остановок с мячом вбаскетболе.	8	8	-	8	-	-
5.	**Тема 5.** Виды бросков в баскетболе	4	4	-	4	-	-

6.	**Тема 6.** Виды передач в баскетболе	10	10	-	10	-	-
7.	**Тема 7.** Виды проходов к кольцу в баскетболе	8	8	-	8	-	-
8.	**Тема 8.** Виды финтов в баскетболе	4	4	-	4	-	-
9.	**Тема 9.** Игровые действия.	12	12	-	12	-	-
10.	**Тема 10.** Контрольные игры	10	10	-	10	-	-
11.	**Тема 11.** Оценка физической подготовленности студентов.	2	2	-	2	-	-
Раздел 2. Волейбол							
12.	**Тема 12.** Волейбол как спортивная игра	4	2	-	2	2	-
13.	**Тема 13.** Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	2	-	2	-	-
14.	**Тема 14.** Правила игры. Правила приподаче, нападающем ударе и блоке	4	2	-	2	2	-
15.	**Тема 15.** Техническая подготовка и методика обучения основным техническим приемам и действиям в волейболе	22	20	-	20	2	-
16.	**Тема 16.** Тактическая подготовка и методика обучения основным тактическим приемам и действиям в волейболе	22	20	-	20	2	-
17.	**Тема 17.** Контрольные игры	46	46	-	46	-	-
Раздел 3. Бадминтон							
18.	**Тема 18.** Цели, задачи и результатыизучения раздела «Бадминтон»	4	2	-	2	2	-
19.	**Тема 19.** История развития бадминтона в мире и России	2	2	-	2	-	-
20.	**Тема 20.** Методика обучениясновным техническим приемам и действиям в бадминтоне	4	2	-	2	2	-
21.	**Тема 21.** Виды подач	10	8	-	8	2	-
22.	**Тема 22.** Игровые действия	22	20	-	20	2	-
23.	**Тема 23.** Контрольные игры	44	44	-	44	-	-
Раздел 4. Мини-футбол							
24.	**Тема 24.** Цели, задачи и результаты изучения раздела «Мини-футбол»	4	2	-	2	2	-
25.	**Тема 25.** Правила и история развитиямини-футбола в мире и России	4	2	-	2	2	-
26.	**Тема 26.** Методика обучения игре вмини-футбол	22	20	-	20	2	-

27.	**Тема 27.** Контрольные игры	44	44	-	44	-	-
В целом по дисциплине		**328**	**306**	**-**	**306**	**22**	
Итого в %			93 %	-	100 %	7%	

5.2 Содержание семинаров, практических занятий
Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

Таблица 3.1.

Наименование тем (раздело в)дисциплины	**Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 7,8 (указывается раздел и порядковый номер источника)**	**Формы проведе ния занятий**
Тема 1. Атлетическа я гимнастика каксистема 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 атлетическойгимнастике. Рекомендуемые источники: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочное занятие
Тема 2. Техника безопасности назанятиях 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: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочное занятие
Тема 3. Средства и Общая характеристи касиловых 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, методдинамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. Рекомендуемые источники: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочные 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 гирями. Упражнения оздоровительной системы «пилатес». Упражнения с использованием фитболов. Рекомендуемые источники: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочные занятия

Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями наразвитие 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. 3. Комплексы упражнений атлетической гимнастики различнойнаправленности. Рекомендуемые источники: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочные 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: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочные 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: 7.2, 7.6, 7.8, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочные занятия
Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетическ ой 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: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочные занятия
Тема 9. Применение средств и методов атлетической гимнастики для направленного развития отдельных физических ка-честв	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: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочные занятия
Тема 10. Основы методики самостоятельны хзанятий 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.	Учебно-трениро вочные занятия

	Рекомендуемые источники: 7.2, 8.1-8.3	
Тема 11. Коррекция веса ипропорций 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: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочные занятия
Тема 12. Методики оценки физического развития, функционально госостояния, физической подготовленнос тиорганизма, общего уровня здоровья	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, росто-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: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочные занятия
Тема 13. Самоконтроль назанятиях 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: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочные занятия
Тема 14. Силовые ви дыспорта	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: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочные занятия
Тема 15. Техническая подготовка (ТП) всиловых 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 наэтапах обучения и технического совершенствования. Рекомендуемые источники: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочные занятия
Тема 16. Основысиловой спортивной тренировки	1. Характеристика силовых видов спорта по направленностивоздействия на организм. 2. Выбор вида спорта в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенностисоревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-трениро вочные занятия

Тема 17. Соревнования	1. Взвешивание участников (при необходимости), жеребьевка. 2. Построение, представление участников. 3. Выполнение соревновательных упражнений согласнорегламенту. 4. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: 7.2, 8.1-8.3	Соревнования
Тема 18. Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.Рекомендуемые источники: 7.2, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие

Содержание семинаров, практических занятий
Элективная дисциплина «Оздоровительная аэробика»

Таблица 3.2.

Наименование тем (разделов)дисциплины	**Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 7,8 (указывается раздел и порядковый номер источника)**	**Формы проведения занятий**
Тема 1. Оздоровительная аэробика как система физических упражнений	1. История развития оздоровительной аэробики. 2. Виды аэробики 3. Влияние оздоровительной аэробики на организмчеловека 4. Содержание и организация учебных занятий по оздоровительной аэробике. Рекомендуемые источники: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 2. Техника безопасности назанятиях 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. Умение противостоять утомлению. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие

Тема 3. Средства и методы развитияфизических качеств (выносливости, координации, гибкости). Общая характеристика аэробных упражнений	1. Координационные способности и основные средства развития. 2. Средства развития выносливости. Упражнения с преодолением собственного веса и статодинамическиеупражнения. 3. Особенности техники выполнения базовых шагов оздоровительной аэробики. 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: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 4. Базовые шаги оздоровительнойаэробики	1. Физиологическое воздействие базовых шаговоздоровительной аэробики, их значение. 2. Развивающая направленность отдельных базовыхупражнений. 3. Особенности техники выполнения базовых шаговоздоровительной аэробики. Рекомендуемые источники: 7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 5. Упражнения различных видоваэробики	1. Виды аэробики (классическая, степ, слайд, фитбол, танцевальная и т.д.), особенности выполнения техники упражнений и их отдельных элементов. 2. Особенности техники выполнения упражнений с различными предметами (со степ-платформой, с фитболом). Комплексы упражнений оздоровительной аэробики различной направленности. Рекомендуемые источники: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 6. Особенности методики занятий оздоровительной аэробикой для женщин	1. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. 2. Влияние упражнений аэробной направленности, физических нагрузок на женский организм. 3. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. 4. Особенности содержания занятий по оздоровительной аэробике для женщин. Упражнения различных видов танцевальной гимнастики. Рекомендуемые источники: 7.3, 8.1-8.3	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 оздоровительной гимнастики. Рекомендуемые источники: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия

Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП)в оздоровительно йаэробике	1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Скоростно-силовые качества, координация, специальная выносливость, их развитие средствами оздоровительной аэробики. 3.Методы развития координационных способностей, выносливости и гибкости. Рекомендуемые источники: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 9. Применение средств и методов оздоровительно й 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 силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости сучётом 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: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по оздоровительной аэробике	1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения занятий по оздоровительной аэробике. 2. Методики составления индивидуальных комплексовупражнений 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: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 11. Коррекция веса ипропорций тела средствами оздоровительн ойаэробики	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: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 12. Методики оценки физического развития, функциональног о состояния, физической подготовленнос тиорганизма, общегоуровня здоровья	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, росто-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: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия

Тема 13. Самоконтроль на занятиях по оздоровительной аэробике. Ведениедневника 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 дневникасамоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 14. Виды спортивной аэробики	1. Краткая характеристика и особенности техникивыполнения упражнений спортивной аэробики. 2. Спортивная классификация, правиласоревнований, судейство соревнований. Рекомендуемые источники: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 15. Техническая подготовка (ТП) вспортивной аэробике, фитнес-аэробике	1. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. 2. Обучение технике выполнения базовых элементов и упражнений спортивной аэробике, фитнес аэробике. 3. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники,их учет на этапах обучения и технического совершенствования. Рекомендуемые источники: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 16. Основы спортивной тренировки в аэробике	1.Характеристика видов аэробики по направленностивоздействия на организм. 2. Выбор вида спорта в соответствии с 3. Методика составления перспективного и текущегоплана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки.Рекомендуемые источники: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 17. Соревнования	1. Регистрация участников, жеребьевка. 2. Построение, представление участников. 3. Выполнение соревновательных упражненийсогласно регламенту. 4. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: 7.3, 8.1-8.3	Соревнования
Тема 18. Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.Рекомендуемые источники: 7.3, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия

Содержание семинаров, практических занятий
Элективная дисциплина «Бокс, кикбоксинг»

Таблица 3.3

Наименование тем (разделов)дисциплины	**Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 7,8 (указывается раздел и порядковый номер источника)**	**Формы проведения занятий**
Тема 1. История развития бокса, кикбоксинга	1. История развития кулачного боя. 2. Профессиональный бокс. 3. Любительский бокс. 4. История образования международных ассоциацийбокса. 5. История возникновения и развития кикбоксинга. 6. Образование всемирной ассоциацийорганизаций кикбоксинга. 7. Разделы кикбоксинга. 8. Татами-дисциплины: поинтфайтинг, лайт-контакт,кик-лайт, и соло-композиции (с оружием и без) 9. Кикбоксинг в России. 10. Динамика развития кикбоксинга. Рекомендуемые источники: 7.4, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 2. Инструкция по технике безопасности назанятиях по единоборства м, охране жизни и здоровья учащихся.	1. Техника безопасности на занятиях поединоборствам. 2. Гигиенические требования к спортивной одежде. 3. Гигиенические требования к спортивной обуви. 4. Факторы утомления и состояние функцийорганизма. 5. Первая помощь при механических травмах. 6. Первая помощь при травмах опорно-двигательногоаппарата. 7. Первая помощь при переломах. 8. Профилактика травматизма. Рекомендуемые источники: 7.4, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 3. Классификация техники бокса, кикбоксинга	1. Положение кулака при ударе. 2. Боевые дистанции. 3. Методические приемы обучения и организация занимающихся на занятиях. 4. Методы и средства обучения в кикбоксинге. 5. Обучение основным положениям, ударам, защитам.Рекомендуемые источники: 7.4, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия

Тема **4.** Физические качества боксеров и кикбоксеров: развитие силы	1. Силовые способности и основные виды ихпроявления. 2. Средства развития силовых способностей для боксера. 3. Физиологические механизмы развития силовых качеств. 4. Методы тренировок, направленные на развитие силовых способностей у спортсменов. 5. Упражнения для развития скоростно-силовыхспособностей. 6. Силовые упражнения для основных мышечных групп. Рекомендуемые источники: 7.4, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 5. Развитие скоростных способностей	1. Особенности упражнений на развитие быстроты вбоксе и кикбоксинге. 2. Быстрота двигательных реакций и быстротадвижений. 3. Особенности передвижений в боксе и кикбоксинге. Рекомендуемые источники: 7.4, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 6. Физические качества боксерови кикбоксеров: выносливость	1. Типы утомления. 2. Виды выносливости. 3. Средства и методы развития общей и специальнойвыносливости. 4. Особенности подготовки в высокогорье. 5.Тесты и функциональные пробы, определяющие функциональные возможности спортсменов. 6. Антропометрический анализ состава телаРекомендуемые источники: 7.4, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 7. Физические качества боксерови кикбоксеров: развитие координационн ых возможностей	1. Способы совершенствования координационных способностей. Рекомендуемые источники: 7.4, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 8. Тактика и тактическая подготовка в ударных единоборств ах	1. Планирование боя с известным противником.2.Ведение боя с неизвестным противником 3.Тактическая организация боя. 4.Основные типовые приемы тактики.5.Основные типовые приемы тактики. 6. Технико-тактическая подготовка Рекомендуемые источники: 7.4, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия

Тема 9. Обучениеи тренировка в ударных видах единоборств	1. Построение занятий в кикбоксинге. 2. Формы (виды) планирования на этапахмноголетней спортивной подготовки. 3. Планирование тренировочно-соревновательногопроцесса в годичном цикле. 4. Планирование спортивной подготовки вмноголетних циклах. 5. Методические принципы физического воспитания Рекомендуемые источники: 7.4, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 10. Манеры ведения боя в ударных единоборствах	1. Классификация индивидуальной манеры ведениябоя. 2. Особенности ведения боя с боксерами,кикбоксерами различных манер ведения боя. 3. Формирование индивидуальной манеры ведения боя. Рекомендуемые источники: 7.4, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 11. Психологическая подготовка в единоборствах	1. Особенности психологической подготовкипредставителей ударных видов единоборств. 2. Индивидуальные характеристики личности. 3. Методы психодиагностики в спорте. 4. Классификация психодиагностических методик. 5. Самовнушение. 6. Оценка психофизиологического состоянияспортсменов. Рекомендуемые источники: 7.4, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 12. Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.Рекомендуемые источники: 7.4, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие

Содержание семинаров, практических занятий
Элективная дисциплина «Настольный теннис»

Таблица 3.4.

Наименование тем(разделов) дисциплины	**Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 7,8 (указывается раздел и порядковый номер источника).**	**Формы проведения занятий**
Тема 1. История развития настольного тенниса	1. Содержание и организация учебных занятий понастольному теннису. 2. Правила безопасности во время занятий в заленастольного тенниса. 3. План эвакуации в экстренных случаях. 4. История развития настольного тенниса. Начальный этап — с момента возникновения игры до 1926 г. Основной этап — 1926— 1952 гг. Переходный этап — 1952—1986 гг. Современный этап — с 1986 г. по настоящее время. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 2. Терминология настольного тенниса.Основные правила соревнований	1. Основные термины и определения. 2. Принадлежности игры (ракетка, мяч, комплектсетки, теннисный стол). 3. Соревнования (судейская терминология).Основные правила соревнований. 4. Тактические и технические приемы. 5. Дополнительные термины. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 3. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена тела, одежды и обуви	1. Санитарно-гигиенические требования к 2. Освещённость. Оптимальная температуравоздуха в зале. Вентиляция. 3. Ограничительные барьеры. Минимальныеразмеры площадки. 4. Медицинский допуск к занятиям. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие

Тема 4 Техническая подготовка(ТП)	1. Выбор ракетки для начинающего игрока. 2. Хватки ракетки - способы держания ракетки. 3. Стойки игрока в настольный теннис - исходныеположения перед ударом. 4. Способы перемещений и классификация ударов в настольном теннисе. 5. Классификация основных ударов в настольномтеннисе. 6. Удары без вращения мяча (откидка, толчок, подставка, атакующий удар, «свеча», атакующийудар по «свече», скидка). 7. Удары с нижним вращением мяча (срезка, подрезка). 8. Атакующие удары с верхним вращением мяча(накат, топ-спин). 9. Подачи. Прием подач. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 5. Методические рекомендации по обучению техникеударов	1. Два подхода начального обучения технике. 2. Приоритет стабильности и надёжности перед скоростью и силой вращения мяча на начальномэтапе обучения. 3. Значение технической имитации ударов и перемещений в сочетании с видеоконтролем. 4. Три основные стадии формирования навыка. 5. Построение тактических схем розыгрыша очка. 6. Значение опережающего уровня физической подготовки при переходе на более высокий уровень технической подготовленности. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 6. Методические рекомендации по исправлению ошибок втехнике игры.	1. Фиксация ошибок с использованием математической статистики. 2. Индивидуальный стиль игры конкретного спортсмена. 3. Причины возникновения ошибок. Адаптация техники игры к специфическим индивидуальнымособенностям спортсмена. 4. Самоконтроль за выполнением ударов. Методыисправления ошибок. 5. Тренировка с использованием не доминирующей руки. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП)	1. Воспитание силовых способностей. 2. Воспитание скоростных способностей. 3. Воспитание гибкости. 4. Воспитание ловкости и координации. 5. Воспитание выносливости. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия

Тема 8. Средства и методы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,ловкости)	1. Средства и методы развития силовыхспособностей. 2. Средства и методы развития скоростных способностей. 3. Средства и методы воспитания общейвыносливости. 4. Средства и методы воспитания гибкости. 5. Средства и методы воспитания ловкости и координации. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 9. Специальная физическаяподготовка (СФП)	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств. 3. Воспитание динамической (скоростной) силы. 4. Воспитание силовой выносливости.Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 10. Применение средств и методов настольного тенниса для развития отдельных физическихкачеств, свойственных игроку в настольныйтеннис	1. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств в 3. Развитие скоростно-силовой выносливости. 4. Развитие координационных способностей. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 11. Тактическая подготовка	1. Стратегия игры. 2. Тактика. Тактическая подготовка. 3. Пассивная тактика. 4. Активная тактика. 5. Комбинированная тактика. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 12. Спортивная подготовкав настольном теннисе	1. Спортивная подготовка (тренировка). 2. Теоретическая подготовка. 3. Техническая подготовка. 4. Тактическая подготовка в настольном теннисе.5.Морально-волевая и психологическая подготовка. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 13. Морфофункциональны етребования к игрокам в настольный теннис	1. Классификация типов телосложения человека. 2. Влияние систематическими занятиями настольным теннисом на органы и системы организма. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 14. Психологические качества и свойства личности игрока в настольный	1. Влияние психических свойств личности на достижение высоких спортивных результатов в настольном теннисе. 2. Мотивы. Антиципация. 3. Стресс. Аутогенная тренировка. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия

теннис		
Тема 15. Методики оценки физического развития ифункционального состояния организма	1. Методы стандартов и антропометрических индексов для оценки физического развития и физической подготовленности. 2. Антропометрические измерения. Метод стандартов. 3. Метод индексов. Весо-ростовой показатель (Кетле). Росто-весовой индекс (Брока-Бругша). 4. Показатель крепости телосложения. Антропометрический профиль. 5. Оценка функциональной подготовленности организма. ЧСС в покое. Артериальное давление(АД). 6. Тест Руфье. Проба Штанге. Проба Генчи. 7. Тест К. Купера. Величина максимального потребления кислорода (МПК). Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 16. Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля	1. Задачи самоконтроля. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные. 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Субъективные данные самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и объективные данные самоконтроля (вес, пульс, тренировочные нагрузки и др.). 4. Определение величины нагрузки. Физическоеутомление. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочны езанятия
Тема 17. Балльно-рейтинговая система по дисциплине «Элективные дисциплины пофизической культуре испорту»	1. Текущий контроль. Промежуточная аттестация. 2. Критерии оценки общей физической подготовки студентов (ОФП). Оценка сдачи контрольных нормативов по ОФП. 3. Онлайн-программа "Физическая культура". 4. Требования к студентам, освобождённым от учебно-тренировочных занятий. 5. Требования к студентам, пропустившим практические занятия по болезни. Рекомендуемые источники: 7.5, 8.1-8.3	Учебно-тренировочно езанятие

Содержание семинаров, практических занятий
Элективная дисциплина «Кардиозал»

Таблица 3.5

Наименование тем (разделов) дисциплины	**Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 7,8 источника)**	**Формы проведения занятий**
Тема 1. Физическое воспитание студентов	1. Организация занятий по физической культуре. 2. Содержание занятий по физической культуре.Рекомендуемые источники: 7.6, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 2. Общая физическая подготовкас кардионаправленностью	1. Задачи общей физической подготовки. 2. Необходимые условия для общей физическойподготовки. 3. Влияние ОФП на организм. 4. Организация занятий по ОФП. Виды занятий.Структура занятия. Методы организации занятий Рекомендуемые источники: 7.6, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 3. Кардио-упражнения в процессе физического воспитаниястудентов	1. Характеристика кардионагрузок различной интенсивности. Преимущества кардионагрузок. 2. Влияние кардионагрузок на организм. 3. Планирование занятий с кардионаправленностью. Планирование, контроль и учёт. 4. Перспективное планирование. 5. Оперативное и текущее планирование Рекомендуемые источники: 7.6, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 4. Развитие физических качеств	1. Силовые качества. 2. Гибкость. 3. Выносливость. 4. Ловкость. 5. Скоростные способности**.** Рекомендуемые источники: 7.6, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 5. Здоровье	1. Общественное здоровье. 2. Методы оценки состояния здоровья. Рекомендуемые источники: 7.6, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 6. Физическое развитие – интегральный показатель здоровья	1. Критерии красоты и оптимальности. 2. Принципы и законы физического развития. 3. Методы оценки антропометрической гармоничности. Оценка весоростовой и силовой гармоничности методом индексов. 4. Оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 5. Методика определения физической работоспособности Рекомендуемые источники: 7.6, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия

Тема 7. Общая физическая подготовкадевушек	1.Особенности женского организма. 2. Особенности физического воспитания девушек старшего школьного возраста и начального этапа университетского образования. Физическое воспитание в подготовительной и медицинской группе. Рекомендуемые источники: 7.6, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 8. Функциональная подготовленность и	1. Функциональные резервы организма. 2. Утомление и переутомление. 3. Контроль и коррекция интенсивностифизических нагрузок. Рекомендуемые источники: 7.6, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 10. Травмы и другие деструктивные состояния организма	1. Деструктивные состояния. 2. Первая медицинская помощь. 3. Травматизм. Травматизм на занятиях пофизической культуре. Профилактика травматизма. 4. Доврачебная помощь при травмах. 5. Травмы опорно-двигательного аппарата. Рекомендуемые источники: 7.6, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 11. Промежуточный контроль успеваемости студентов	1. Список литературы. Приложения к реферату. 2. Подготовка презентации. 3. Подготовка контрольных работ. 4. Литература для оформления реферата.Литература для написания реферата. Рекомендуемая литература: 7.6, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 12. Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: 7.6, 8.1-8.3	Учебно-тренировочноезанятие
Тема 13. Физическая подготовка в кардиозале	1.Кардиотренажеры. Правила эксплуатациитренажеров. 2. Выполнение различных кардио-упражнений врамках предлагаемых комплексов. Рекомендуемые источники: 7.6, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия

Содержание семинаров, практических занятий
Элективная дисциплина «Плавание»

Таблица 3.6

Наименование тем(разделов) дисциплины	**Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 7,8 (указывается раздел и порядковый номер источника)**	**Формы проведения занятий**
Тема 1. Общая характеристика и классификация дисциплины «Плавание»	1. Влияние занятий плаванием на организмчеловека; 2. Основные направления развития плавания и иххарактеристика. Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 2. Техника безопасности на занятиях плаванием	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям плаванием. Гигиена на занятиях физическойкультурой в бассейне; 2. Особенности организации практических занятий в бассейне; 3. Структура и зачетные требования по дисциплине «Плавание»; 4. Профилактика случаев травматизма на воде.Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 3. Теоретические основы техники плавания	1. Основные характеристики водной среды; 2. Воздействие водной среды на структурудвижений при плавании; 3. Начальное обучение плаванию;Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 4. Техника плавания способомкроль на груди	1. Общая характеристика и структура движенийпри плавании способом кроль на груди; 2. Обучение и совершенствование техникидвижений при плавании способом кроль на груди; 3. Основные ошибки обучающихся в технике плавания способом кроль на груди. Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 5. Техника плавания способом кроль наспине	1. Общая характеристика и структура движенийпри плавании способом кроль на спине; 2. Обучение и совершенствование техникидвижений при плавании способом кроль на спине; 3. Основные ошибки обучающихся в технике плавания способом кроль на спине. Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 6. Техника плавания способом брасс	1. Общая характеристика и структура движенийпри плавании способом брасс; 2. Обучение и совершенствование техникидвижений при плавании способом брасс; 3. Основные ошибки обучающихся в технике плавания способом брасс.	Учебно-тренировочныезанятия

	Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	
Тема 7. Техника плавания способом баттерфляй	1. Общая характеристика и структура движенийпри плавании способом баттерфляй; 2. Обучение и совершенствование техникидвижений при плавании способом баттерфляй; 3. Основные ошибки обучающихся в технике плавания способом баттерфляй. Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 8. Техника стартовыхи поворотных действий при плавании спортивными способами плавания	1. Общая характеристика стартовых и Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 9. Развитие физических качеств средствами плавания	1. Развитие силовых способностей в плавании. 2. Развитие скоростных способностей в плавании. 3. Развитие выносливости в плавании. 4. Развитие координационных способностей в плавании. 5. Развитие гибкости в плавании. Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 10. Самоконтроль на занятиях плаванием	1. Организация самостоятельных занятийплаванием. 2. Динамика объективных и субъективныхпоказателей самоконтроля. 3. Ведение дневника самоконтроля. Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 11. Техника прикладного плавания	1. Понятие прикладного плавания. 2. Классификация и характеристика видовприкладного плавания. 3. Роль прикладного плавания в Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 12. Алгоритм действийпри спасении человека на воде	1. Алгоритм действий при спасении тонущего. 2. Классификация реанимационных мер для восстановления функций организма пострадавшего в воде. Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 13. Виды двигательной активности в воде как часть элективной дисциплины «Плавание»	1. Общая характеристика и классификация основных видов двигательной активности в воде. 2. Освоение и совершенствование основных элементов аквааэробики, водного поло, подводного спорта и синхронного плавания. Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие

Тема 14. Соревнования по плаванию	1. Построение, представление участников. 2. Проведение соревнований по плаванию в соответствии с положением. 3. Определение победителей и призеров,награждение. Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Соревнования
Тема 15. Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 16. Совершенствование физической, функциональной и технической плавательной подготовки	1. Совершенствование двигательных и техническихдействий при плавании различными способами. 2. Совершенствование физических качеств. 3. Повышение функциональной подготовленности.Рекомендуемые источники: 7.1, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия

Содержание семинаров, практических занятий Элективная дисциплина «Спортивные игры»

Таблица 3.7

Наименование тем (разделов) дисциплины	**Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 7,8 (указывается раздел и порядковый номер источника)**	**Формы проведения занятий**
Раздел 1. Баскетбол		
Тема 1. Баскетбол как спортивная игра	История развития баскетбола. Влияние занятий по баскетболу на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по баскетболу. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в баскетболе. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 2. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	Инструктаж по технике безопасности. Санитарно- гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 3. Перемещения вбаскетболе	Перемещения в баскетболе без мяча. Основная защитная стойка в баскетболе. Ведение мяча на месте, на скорости. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 4. Виды остановокс мячом в баскетболе.	Остановка шагом. Остановка шагом при получении мяча. Остановка прыжком при получении мяча. Остановка прыжком после ведения. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия

Тема 5. Виды бросков вбаскетболе	Техника броска одной рукой. Правильное расположение кисти на мяче. Акценты на правильную работу ног, рук, кисти при броске. Техники броска с сопротивлением защитника. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 6. Виды передач вбаскетболе	Передачи двумя руками от груди, из-за головы. Передачи двумя руками от груди, из-за головы с сопротивлением противника. Передачи одной рукой. Передачи одной рукой с сопротивлением. Передачи мяча с отскоком. Передачи в отрыв двумя руками из-за головы. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 7. Виды проходовк кольцу в баскетболе	Проходы к щиту в левую и правую сторону, после"двух шагов". Проходы к щиту в левую и правую сторону с атакой кольца после остановкипрыжком. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 8. Виды финтов вбаскетболе	Технические приемы владения мячом на скорости,с сопротивлением защитника. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 9. Игровые действия.	Действия защитника против игрока, не владеющего мячом. Действия защитников при игре 2х2. Действия нападающих при игре 2х2. Действия защитников при игре 3х3. Действия нападающих при игре 3х3. Виды командной защиты в баскетболе. Личная защита в баскетболе. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 10. Контрольные игры	Игры 1х1, 2х2, 3х3, 5х5. Контрольные задания по общей физической и специальной физической подготовке. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 11. Оценка физической подготовленности студентов.	Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочноезанятие
Раздел 2. Волейбол		
Тема 12. Волейбол какспортивная игра	История развития волейбола. Влияние занятий по волейболу на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по волейболу. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в волейболе. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 13. Техника безопасности на занятиях по волейболу	Инструктаж по технике безопасности. Санитарно- гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 14. Правила игры.Правила при подаче, нападающем ударе и блоке	Правила при подаче, нападающем ударе и блоке. Технические действия игроков при подаче, нападающем ударе и блоке. Основные ошибки. Стандартные схемы действий команды. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия

Тема 15. Техническая подготовка и методика обучения основным техническим приемам идействиям в волейболе	Техника перемещений в нападении. Передача мяча сверху двумя руками (первая и вторая). Передачи вперед и назад с опоры. Передачи вперед и назад в прыжке. Техника нападения. Подача и нападающий удар. Верхняя прямая подача. Подача с разбега в прыжке. Техника защиты. Прием мяча снизу. Прием мяча одной рукой с падением вперед. Подбивание мяча, отскочившего от сетки. Блокирование. Одиночный блок. Групповой блок. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 16. Тактическая подготовка и методика обучения основным тактическим приемам идействиям в волейболе	Тактика игры. Групповые тактические действия. Командные тактические действия. Индивидуальные тактические действия. Общие тактические задачи. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 17. Контрольные игры	Игры 4х4, 6х6. Совершенствование технико-тактических индивидуальных и командных действий. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Раздел 3. Бадминтон		
Тема 18. Цели, задачи ирезультаты изучения раздела «Бадминтон»	Формулировка целей и задач обучения. Общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Соревнования. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 19. История развития бадминтона вмире и России	Влияние занятий по бадминтону на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по бадминтону. Игровой инвентарь. Правила игры. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 20. Методика обучения основным техническим приемам и действиям в бадминтоне	Хватка ракетки. Стойка бадминтониста. Основныеошибки. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 21. Виды подач	Высокие, высокие атакующие, короткие, плоскиеподачи. Прием подач. Основные ошибки. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 22. Игровые действия	Игровые действия из передней зоны. Игровые действия из средней и задней зон. Специальные технические приемы. Основные ошибки. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 23. Контрольные игры	Индивидуальные и парные игры. Совершенствование технико-тактических индивидуальных и парных действий. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Раздел 4. Мини-футбол		

Тема 24. Цели, задачи ирезультаты изучения раздела «Мини-футбол»	Формулировка целей и задач обучения. Общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Соревнования. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 25. Правила и история развития мини-футбола в мире и России	Содержание и организация учебных занятий по мини-футболу. Игровой инвентарь. Правила игры.Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 26. Методика обучения игре в мини-футбол	Упражнения для совершенствования технических действий. Комплексы заданий для самостоятельной работы студентов. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия
Тема 23. Контрольные игры	Игры 2х2, 3х3, 4х4. Совершенствование технико- тактических индивидуальных и командных действий. Рекомендуемые источники: 7.7, 8.1-8.3	Учебно-тренировочныезанятия

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.

Таблица 4

Наименование тем (разделов) дисциплины	**Перечень вопросов, отводимых насамостоятельное освоение**	**Формы внеаудиторной самостоятельнойработы**
Элективные дисциплины каксистемы физических упражнений	1. Основные мышечные группы организмачеловека. 2. Структура учебного занятия по физическойкультуре. 3. Виды оздоровительных систем физическихупражнений.	Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет-ресурсами, электронными образовательными ресурсами Финансового университета
Основы методики самостоятельных занятий по элективной дисциплине	4. Понятия объема и интенсивности физическихнагрузок, 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, улучшениеосанки, коррекция массы тела); - спортивной направленности.	

Применение средств и методовзанятий 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 видовкоординации; - общей выносливости.	

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

Основная литература

1. Аверясов, В.В., Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Теоретический раздел «Плавание»: учебное пособие / В.В. Аверясов. — Москва: КноРус, 2021. — 161 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: https://book.ru/book/941857. — Текст: электронный.
2. Ануров, В.Л., Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика»: учебное пособие / В.Л. Ануров, С.В. Скрыгин, Н.Ю. Фокина. — Москва: КноРус, 2022. — 197 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: https://book.ru/book/942533. — Текст: электронный.
3. Оздоровительная аэробика: учебное пособие / О.Г. Жигарева, З.Х. Низаметдинова, Й. Полишкене, О.О. Николаева. — Москва: КноРус, 2021. — 133 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: https://book.ru/book/942266. — Текст: электронный.
4. Сенчукова, Х.И., Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Бокс, Кикбоксинг: учебное пособие / Х.И. Сенчукова, Г.А. Расчетин. — Москва: КноРус, 2022. — 190 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: https://book.ru/book/944111. — Текст: электронный.
5. Сысоев, С.П. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Настольный теннис»: учебное пособие / С.П. Сысоев. — Москва: КноРус, 2022. — 142 с. — ЭБС BOOK.ru. - Текст: электронный.
6. Элективная дисциплина по физической культуре (кардиозал): учебное пособие / С.В. Скрыгин, А.Е. Матвеев, В.Л. Ануров, П.В. Галочкин. — Москва: КноРус, 2021. — 180 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: https://book.ru/book/941838. — Текст: электронный.
7. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры: учебное пособие / О.Н. Андрющенко, А.В. Швецов, Ю.О. Аверясова, Р.В. Линник. — Москва: КноРус, 2021. — 143 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: https://book.ru/book/941848. — Текст: электронный.

Дополнительная литература

8. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник для вузов по дисциплине "Физическая культура" / И.С. Барчуков. - Москва: Кнорус, 2021. - 297 с. - Бакалавриат. - Текст: непосредственный. – То же. – 2022. – ЭБС BOOK.ru. - URL: https://book.ru/book/943968. — Текст: электронный.

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

1. 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.znanium.com
- Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» https://urait.ru/
- Электронно-библиотечная система издательства Проспект http://ebs.prospekt.org/books
- Электронно-библиотечная система издательства Лань https://e.lanbook.com/
- Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital http://lib.alpinadigital.ru/
- Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников» https://grebennikon.ru/
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru http://elibrary.ru
- Национальная электронная библиотека http://нэб.рф/
- Пакет баз данных компании EBSCO Publishing, крупнейшего агрегатора научных ресурсов ведущих издательств мира http://search.ebscohost.com
- Электронные продукты издательства Elsevier http://www.sciencedirect.com
- Scopus https://www.scopus.com
- Электронная коллекция книг издательства Springer: Springer eBooks http://link.springer.com/

2. Образовательный портал Финуниверситета https://org.fa.ru/

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ http://lib.sportedu.ru

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучающимся в рамках самостоятельной работы следует использовать Методические рекомендации по планированию и организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов по образовательным программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете, утвержденные Приказом ректора №1040/о от 11.05.2021 г.

Самостоятельная работа студентов проходит внеаудиторно. Организации самостоятельной работы служит учебно-тематический план изучения дисциплины. В данном плане указана тематика лекций, семинаров, вопросы и задания для самостоятельного изучения. Во время лекций необходимо конспектировать содержание лекции. После лекции необходимо отредактировать записи, оформить конспект, дополняя его содержание дополнительной информацией. При оформлении конспекта целесообразно выделять названия тем и формулировки вопросов, основные определения, примеры.

При подготовке к семинару необходимо изучить вопросы семинара, соответствующий теоретический материал, делая для себя необходимые записи в рабочей тетради. После занятий необходимо просмотреть записанные решения и восстановить в решениях имеющиеся пробелы.

При затруднении в решении практических вопросов (задач), можно обратиться за консультацией (помощью) к преподавателю. Семинары проходят, как правило, в интерактивной форме и преподаватель учитывает активность обучающихся, направленную на решение предложенных вопросов (вариантов задач), а также вариантов ответов на решаемые вопросы (проблемы).

Не следует бояться дать неверный ответ или допустить иную ошибку: исправление и анализ ошибок в режиме общения с преподавателем и сокурсниками в ходе семинара способствует более глубокому освоению учебного материала и предупреждает возникновение ошибок в дальнейшем. Домашние задания (подготовку к занятиям) следует осуществлять регулярно. Если то или иное задание, при подготовке к семинару вызвало затруднение, необходимо обратиться к преподавателю за консультацией. Регулярность в выполнении домашних заданий (подготовке к занятиям) - важный фактор качественного освоения дисциплины.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья

Профессорско-преподавательский состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учётом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем. Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей.

Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения). Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы.

Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата). При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

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

10.1 Комплект лицензионного программного обеспечения

1. Антивирусная защита Windows defender
2. Windows, Microsoft Office

10.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Консультант Плюс»;
2. Информационно-правовая система «Гарант»;

10.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации

Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации не предусмотрены

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательною процесса по дисциплине

Спортивный зал

Оборудование: спортивный инвентарь

Мячи волейбольные –
16 шт.
Мячи баскетбольные –
15 шт.
Сетка волейбольная –
2 шт.
Кольца баскетбольные –
4 шт.
Маты гимнастические –
10 шт.
Скамьи – 8 шт.
Шведская стенка - 6 шт.
Брусья - 1 шт.
Турник - 2 шт.
Мячи набивные - 10 шт.
Палки гимнастические - 30 шт.
Пояс атлетический - 4 шт.
Утяжелители - 4 шт.
Скакалки - 20 шт.

- для самостоятельной работы обучающихся предусмотрено помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с выходом в интернет):

Помещение для самостоятельной работы

(Библиотека, читальный зал с выходом в интернет)

Мебель:

Стол студенческий двухместный – 9 шт.
Столы для автоматизированных рабочих мест (двухместные) - 4 шт.
Стулья – 26 шт.
Рабочее место библиотекаря:
Стол – 1 шт.
Стул – 1 шт.
Стеллажи для книг – 14 шт.
Шкаф закрытый для хранения учебного оборудования – 1 шт.
Каталожный шкаф – 1 шт.

Технические средства:
Компьютер с ПО для библиотекаря -1 шт.
Компьютер – 8 шт.
Комплект мультимедийного оборудования – 1 единица

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду Финуниверситета.

Образовательные технологии

В процессе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предполагается:

- сопровождение курса занятий наглядной презентацией, включающей практические примеры, схемы, графики, табличный материал;
- разбор конкретных ситуаций, коллективное обсуждение проблем российской и зарубежной практики по изучаемым темам;
- виртуальное общение в течение срока изучения курса в целях обеспечения занятий необходимым материалом и также контроля самостоятельной работы студентов.