

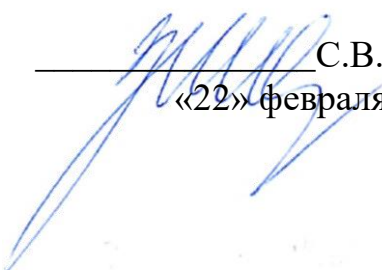
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования

**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Смоленский филиал Финуниверситета)**

Кафедра «Математика, информатика и общегуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Смоленского филиала
Финуниверситета

 С.В. Земляк
«22» февраля 2024 г.

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по специальности
38.05.02 Таможенное дело

направленность «Внешняя торговля, таможенное и валютное регулирование»

Рекомендовано Ученым советом Смоленского филиала
(протокол от 21 февраля 2024 г. №16)

Одобрено на заседании кафедры
«Математика, информатика и общегуманитарные науки»
(протокол от 20 февраля 2024 г. №06)

Смоленск 2024

Содержание

1. Наименование дисциплины.....	3
2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине	3
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	4
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий.....	4
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.	32
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	33
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	33
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем... ..	35
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	35

1. Наименование дисциплины

«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 (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: 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	Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в состав блока «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов, обучающихся по специальности 38.05.02 Таможенное дело, направленность: «Внешняя торговля, таможенное и валютное регулирование».

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

Таблица 1

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает в себя специализацию по виду спорта по выбору студента (атлетическая гимнастика, оздоровительная аэробика, настольный теннис, спортивные игры). Она имеет основой дисциплину «Физическая культура и спорт», дополняет базовые знания и учитывает индивидуальность каждого студента в занятиях спортом, его мотивы, интересы, потребности.

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

5.1. Содержание тем дисциплины

(элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»)

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

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.

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

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

Тема 4. Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в атлетической подготовке студентов. Развивающая направленность отдельных базовых силовых упражнений. Особенности техники выполнения жимовых упражнений, становой тяги, приседаний со штангой, отжиманий, подтягиваний, упражнений с 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 (ОФП). Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами атлетической гимнастики.

Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетической гимнастике. Понятие СФП, ее цели и задачи. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость, их развитие средствами атлетической гимнастики. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой

выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод.

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

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

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

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

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

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

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

Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований.

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

мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования.

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

Тема 17. 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.

(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 первой помощи при травмах.

Тема 3. Средства и методы развития физических качеств (выносливости, координации, гибкости). Общая характеристика аэробных упражнений. Координационные способности и основные виды их развития. Средства развития гибкости в оздоровительной аэробике: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером). Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.

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

Тема 5. 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 (ОФП). 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, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития выносливости, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно- тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий 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, ростового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест РWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

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.

(элективная дисциплина «Настольный теннис»)

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 (ТП). Выбор ракетки для начинающего игрока. Хватки ракетки - способы держания ракетки. Стойки игрока в 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). Поддачи. 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 (ОФП). 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 (СФП). 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 игрока 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.

(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-за головы.

Тема 7. Виды проходов к 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 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 «Атлетическая гимнастика»)

Таблица 2.1.

№ п/ п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля
		Всего	Аудиторная работа	Самосто	

			Общая, в т.ч.:	Лекции	Практические занятия		успеваемость и
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 атлетической гимнастике	50	48	-	48	2	-
9	Тема 9. Применение средств и методов атлетической гимнастики для направленного развития отдельных физических качеств	36	34	-	34	2	-
10	Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по атлетической гимнастике	32	30	-	30	2	-
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, общего уровня здоровья	6	4	-	4	2	-
13	Тема 13. Самоконтроль на занятиях по 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	Согласно учебному плану
Итого в %			93%	-	100%	7%	

(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 система физических упражнений	4	2	-	2	2	-
2	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной аэробике	2	2	-	2	-	-
3	Тема 3. Средства и 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 аэробикой	6	4	-	4	2	-
7	Тема 7. Общая физическая подготовка (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 аэробики для 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 пропорций тела 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 занятиях по 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 спортивной тренировки 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	Согласно учебному плану
Итого в %			93%	-	100%	7%	

(элективная дисциплина «Настольный теннис»)

Таблица 2.3.

№ 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. История возникновения и развития настольного тенниса	4	2	-	2	2	-
2	Тема 2. Терминология настольного тенниса. 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, приём подачи)	160	158	-	158	2	-
5	Тема 5. Методические рекомендации по обучению технике	6	4	-	4	2	-
6	Тема 6. Методические рекомендации по исправлению ошибок в технике игры	6	4	-	4	2	-
7	Тема 7. Общая физическая подготовка (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 физическая подготовка (СФП)	30	28	-	28	2	-
10	Тема 10. Применение средств и методов настольного тенниса для развития 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 в 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	4	2	-	2	2	-
В целом по дисциплине		328	306	-	306	22	Согласно учебному плану
Итого в %			93%	-	100%	7%	

(элективная дисциплина «Спортивные игры»)

Таблица 2.4.

№ 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 на занятиях по баскетболу.	2	2	-	2	-	-
3.	Тема 3. Перемещения в баскетболе	6	6	-	6	-	-
4.	Тема 4. Виды остановок с мячом в баскетболе.	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 при подаче, 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 результаты изучения раздела «Бадминтон»	4	2	-	2	2	-
19.	Тема 19. История развития бадминтона в мире и России	2	2	-	2	-	-

20.	Тема 20. Методика обучения основным 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 развития мини-футбола в мире и России	4	2	-	2	2	-
26.	Тема 26. Методика обучения игре в мини-футбол	22	20	-	20	2	-
27.	Тема 27. Контрольные игры	44	44	-	44	-	-
В целом по дисциплине		328	306	-	306	22	Согласно учебному плану
Итого в %			93%	-	100%	7%	

5.3. Содержание семинаров, практических занятий (элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»)

Таблица 3.1.

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 6,7 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
Тема 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений	1. История развития атлетической гимнастики. 2. Виды силовой гимнастики. 3. Влияние атлетической гимнастики на организм человека. 4. Содержание и организация учебных занятий по атлетической гимнастике. Рекомендуемые источники: 6.2, 7.1-7.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 2. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий с отягощениями, на тренажерах. 4. Профилактика случаев травматизма. Страховка на снарядах. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 6.2, 7.1-7.3	Учебно-тренировочное занятие

Тема 3. Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений	1. Силовые способности и основные виды их проявления. 2. Средства развития силовых способностей в атлетической гимнастике: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. 3. Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений. 4. Понятия метода, методики, методического приема. 5. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. Рекомендуемые источники: 6.2, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные 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: 6.2, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп	1. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. 2. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног. 3. Комплексы упражнений атлетической гимнастики различной направленности. Рекомендуемые источники: 6.2, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 6. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой для женщин	1. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. 2. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на женский организм. 3. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. 4. Особенности содержания занятий по атлетической гимнастике для женщин. Упражнения различных видов женской силовой гимнастики. Рекомендуемые источники: 6.2, 7.1-7.3	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 атлетической гимнастики. Рекомендуемые источники: 6.2, 6.6, 6.8, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия

Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетической гимнастике	1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость, их развитие средствами атлетической гимнастики. 3. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод. Рекомендуемые источники: 6.2, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 9. Применение средств и методов атлетической гимнастики для направленного развития отдельных физических качеств	1. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. 2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. 3. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. 4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: 6.2, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по атлетической гимнастике	1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения атлетической подготовки. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 3. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 4. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в атлетической гимнастике для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 6.2, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами атлетической гимнастики	1. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. 2. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. 3. Комплекс упражнений для улучшения осанки. Рекомендуемые источники: 6.2, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-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: 6.2, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 13. Самоконтроль на занятиях по атлетической гимнастике.	1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности,	Учебно-тренировочные занятия

Ведение дневника самоконтроля	отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 6.2, 7.1-7.3	
Тема 14. Силовые виды спорта	1. Краткая характеристика и особенности техники выполнения упражнений силовых видов спорта (тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гиревого спорта, армрестлинга, системы упражнений «кросс-фит») 2. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований. Рекомендуемые источники: 6.2, 6.8, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в силовых видах спорта	1. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. 2. Обучение технике выполнения базовых элементов и упражнений силовых видов спорта. 3. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования. Рекомендуемые источники: 6.2, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 16. Основы силовой спортивной тренировки	1. Характеристика силовых видов спорта по направленности воздействия на организм. 2. Выбор вида спорта в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 6.2, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 17. Соревнования	1. Взвешивание участников (при необходимости), жеребьевка. 2. Построение, представление участников. 3. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. 4. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: 6.2, 7.1-7.3	Соревнования
Тема 18. Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 6.8, 7.1-7.3	Учебно-тренировочное занятие

(элективная дисциплина «Оздоровительная аэробика»)

Таблица 3.2.

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 6,7 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
Тема 1. Оздоровительная аэробика как система	1. История развития оздоровительной аэробики. 2. Виды аэробики 3. Влияние оздоровительной аэробики на организм человека	Учебно-тренировочное занятие

физических упражнений	4. Содержание и организация учебных занятий по оздоровительной аэробике. Рекомендуемые источники: 6.1, 6.3, 7.1-7.3	
Тема 2. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной аэробике	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий с отягощениями. 4. Профилактика случаев травматизма. Умение противостоять утомлению. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 6.3, 7.1-7.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 3. Средства и методы развития физических 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 статодинамические упражнения. 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: 6.3, 6.8	Учебно-тренировочные занятия
Тема 4. Базовые шаги оздоровительной аэробики	1. Физиологическое воздействие базовых шагов оздоровительной аэробики, их значение. 2. Развивающая направленность отдельных базовых упражнений. 3. Особенности техники выполнения базовых шагов оздоровительной аэробики. Рекомендуемые источники: 6.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 5. Упражнения различных видов аэробики	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: 6.3, 7.1-7.3	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: 6.2, 6.3, 7.1-7.3	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: 6.3, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в оздоровительной аэробике	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: 6.3, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 9. Применение средств и методов оздоровительной аэробики для направленного развития отдельных физических качеств	1. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. 2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития 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: 6.1, 6.3, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
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 комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 3. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 4. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в оздоровительной аэробике для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 6.3, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами оздоровительной аэробики	1. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. 2. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. 3. Комплекс упражнений для улучшения осанки. Рекомендуемые источники: 6.3, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-веса индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест	Учебно-тренировочные занятия

организма, общего уровня здоровья	Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 6.1, 6.3, 7.1-7.3	
Тема 13. Самоконтроль на занятиях по оздоровительной аэробике. Ведение дневника самоконтроля	1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.2-6.3, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 14. Виды спортивной аэробики	1. Краткая характеристика и особенности техники выполнения упражнений спортивной аэробики. 2. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований. Рекомендуемые источники: 6.3, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в спортивной 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: 6.3, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 16. Основы спортивной тренировки в аэробике	1. Характеристика видов аэробики по направленности воздействия на организм. 2. Выбор вида спорта в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 6.3, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 17. Соревнования	1. Регистрация участников, жеребьевка. 2. Построение, представление участников. 3. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. 4. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: 6.3, 7.1-7.3	Соревнования
Тема 18. Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 6.3, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия

(элективная дисциплина «Настольный теннис»)

Таблица 3.3.

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 6,7 (указывается раздел и порядковый номер источника).	Формы проведения занятий
Тема 1. История развития настольного тенниса	1. Содержание и организация учебных занятий по настольному теннису. 2. Правила безопасности во время занятий в зале настольного 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: 6.5, 7.1-7.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 2. Терминология настольного тенниса. Основные правила соревнований	1. Основные термины и определения. 2. Принадлежности игры (ракетка, мяч, комплект сетки, теннисный стол). 3. Соревнования (судейская терминология). Основные правила соревнований. 4. Тактические и технические приемы. 5. Дополнительные термины. Рекомендуемые источники: 6.5, 7.1-7.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 3. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена тела, одежды и обуви	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена тела, одежды и обуви. 2. Освещённость. Оптимальная температура воздуха в зале. Вентиляция. 3. Ограничительные барьеры. Минимальные размеры площадки. 4. Медицинский допуск к занятиям. Рекомендуемые источники: 6.1,6.5, 7.1-7.3	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 - исходные положения перед ударом. 4. Способы перемещений и классификация ударов в настольном теннисе. 5. Классификация основных ударов в настольном теннисе. 6. Удары без вращения мяча (откидка, толчок, подставка, атакующий удар, «свеча», атакующий удар 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: 6.5, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия

Тема 5. Методические рекомендации по обучению технике ударов	1. Два подхода начального обучения технике. 2. Приоритет стабильности и надёжности перед скоростью и силой вращения мяча на начальном этапе 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: 6.5, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 6. Методические рекомендации по исправлению ошибок в технике игры.	1. Фиксация ошибок с использованием математической статистики. 2. Индивидуальный стиль игры конкретного спортсмена. 3. Причины возникновения ошибок. Адаптация техники игры к специфическим индивидуальным особенностям спортсмена. 4. Самоконтроль за выполнением ударов. Методы исправления ошибок. 5. Тренировка с использованием не доминирующей руки. Рекомендуемые источники: 6.5, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
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: 6.5, 6.6, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 8. Средства и методы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	1. Средства и методы развития силовых способностей. 2. Средства и методы развития скоростных способностей. 3. Средства и методы воспитания общей выносливости. 4. Средства и методы воспитания гибкости. 5. Средства и методы воспитания ловкости и координации. Рекомендуемые источники: 6.2, 6.5-6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 9. Специальная физическая подготовка (СФП)	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств. 3. Воспитание динамической (скоростной) силы. 4. Воспитание силовой выносливости. Рекомендуемые источники: 6.5, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия

Тема 10. Применение средств и методов настольного тенниса для развития отдельных физических качеств, свойственных игроку в настольный теннис	1. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств в настольном теннисе. 3. Развитие скоростно-силовой выносливости. 4. Развитие координационных способностей. Рекомендуемые источники: 6.5, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 11. Тактическая подготовка	1. Стратегия игры. 2. Тактика. Тактическая подготовка. 3. Пассивная тактика. 4. Активная тактика. 5. Комбинированная тактика. Рекомендуемые источники: 6.5, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 12. Спортивная подготовка в 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: 6.5, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 13. Морфофункциональные требования к игрокам в настольный теннис	1. Классификация типов телосложения человека. 2. Влияние систематическими занятиями настольным теннисом на органы и системы организма. Рекомендуемые источники: 6.5, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 14. Психологические качества и свойства личности игрока в настольный теннис	1. Влияние психических свойств личности на достижение высоких спортивных результатов в настольном теннисе. 2. Мотивы. Антиципация. 3. Стресс. Аутогенная тренировка. Рекомендуемые источники: 6.5, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 15. Методики оценки физического развития и функционального 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: 6.5, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия

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. Физическое утомление. Рекомендуемые источники: 6.5, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 17. Балльно-рейтинговая система по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	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: 6.5, 7.1-7.3	Учебно-тренировочное занятие

(элективная дисциплина «Спортивные игры»)

Таблица 3.4

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 6,7 (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: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 2. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	Инструктаж по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.	Учебно-тренировочные занятия
	Профилактика случаев травматизма. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	
Тема 3. Перемещения в баскетболе	Перемещения в баскетболе без мяча. Основная защитная стойка в баскетболе. Ведение мяча на месте, на скорости. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 4. Виды остановок с мячом в баскетболе.	Остановка шагом. Остановка шагом при получении мяча. Остановка прыжком при получении мяча. Остановка прыжком после ведения. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия

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. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
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-за головы. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 7. Виды проходов к 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 остановки прыжком. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 8. Виды финтов в баскетболе	Технические приемы владения мячом на скорости, с сопротивлением защитника. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
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: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 10. Контрольные игры	Игры 1х1, 2х2, 3х3, 5х5. Контрольные задания по общей физической и специальной физической подготовке. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 11. Оценка физической подготовленности студентов.	Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: 8.1-6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочное занятие
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. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия

Тема 13. Техника безопасности на занятиях по волейболу	Инструктаж по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
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: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
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. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
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. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 17. Контрольные игры	Игры 4х4, 6х6. Совершенствование технико-тактических индивидуальных и командных действий. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
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. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
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. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 20. Методика обучения основным техническим приемам и действиям в бадминтоне	Хватка ракетки. Стойка бадминтониста. Основные ошибки. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 21. Виды подач	Высокие, высокие атакующие, короткие, плоские подачи. Прием подач. Основные ошибки. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 22. Игровые действия	Игровые действия из передней зоны. Игровые действия из средней и задней зон. Специальные технические приемы. Основные ошибки. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия

Тема 23. Контрольные игры	Индивидуальные и парные игры. Совершенствование технико-тактических индивидуальных и парных действий. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
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. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
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: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 26. Методика обучения игре в мини-футбол	Упражнения для совершенствования технических действий. Комплексы заданий для самостоятельной работы студентов. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 23. Контрольные игры	Игры 2х2, 3х3, 4х4. Совершенствование технико-тактических индивидуальных и командных действий. Рекомендуемые источники: 6.7, 7.1-7.3	Учебно-тренировочные занятия

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

Основная литература

1. 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, 2023. — 197 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/942533> (дата обращения: 05.05.2023). — Текст: электронный.
2. Оздоровительная аэробика: учебное пособие / О.Г. Жигарева, З.Х. Низаметдинова, Й. Полишкене, О.О. Николаева. — Москва: КноРус, 2023. — 133 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/942266> (дата обращения: 05.05.2023). — Текст: электронный.
3. 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> (дата обращения: 05.05.2023). — Текст: электронный.
4. Сысоев, С.П. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Настольный теннис»: учебное пособие / С.П. Сысоев. — Москва: КноРус, 2023. — 142 с. — ЭБС BOOK.ru. - Текст: электронный.
5. Элективная дисциплина по физической культуре (кардиозал): учебное пособие / С.В. Скрыгин, А.Е. Матвеев, В.Л. Ануров, П.В. Галочкин. — Москва: КноРус, 2022. — 180 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/941838> (дата обращения: 05.05.2023). — Текст: электронный.
6. 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, 2023. — 143 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL:

<https://book.ru/book/941848> (дата обращения: 05.05.2023). — Текст: электронный.

Дополнительная литература

7. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник для вузов по дисциплине "Физическая культура" / И.С. Барчуков. - Москва: Кнорус, 2022. - 297 с. - Бакалавриат. - Текст: непосредственный. – То же. – 2022. – ЭБС BOOK.ru. - URL: <https://book.ru/book/943968> (дата обращения: 05.05.2023). — Текст: электронный.

7. 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.znaniy.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>

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном и тренажерном зале;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по дисциплине

в установленные сроки;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. 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 производится с учетом 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 учетом 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.

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

9.1Комплект лицензионного программного обеспечения:

- 1) Антивирусная защита Kaspersky Endpoint Security для бизнеса
- 2) LibreOffice

9.2Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Правовая база данных «КонсультантПлюс»
Справочно-правовая система «Гарант»

9.3Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации:

Не используются.

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

Образовательный процесс в Смоленском филиале Финуниверситета (Смоленск, пр-т Гагарина, 22) обеспечивается помещениями, которые представляют собой аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских (практических) занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы обучающихся.

Помещения, предназначенные для проведения семинарских (практических) занятий, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, интерактивной доской, мультимедийными установками, ноутбуками. Компьютерные классы, предназначенные для практических занятий, оборудованы современными персональными компьютерами, объединенными в локальную сеть, имеющими выход в Интернет, и комплектами лицензионного программного обеспечения.

Материально-техническая база, которой располагает Смоленский филиал Финуниверситета, обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ

обучающихся, предусмотренных учебным планом, и соответствует требованиям и нормам противопожарной безопасности.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие помещения:

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения

Специализированная мебель:

Стол (преподавательский) - 1 шт.

Стул преподавательский – 1 шт.

Парта ученическая двухместная - 40 шт.

Кафедра - 1 шт.

Доска меловая - 1 шт.

Технические средства обучения:

Мультимедиа-проектор – 1 шт.

Экран настенный – 1 шт.

Монитор преподавателя – 1 шт.

Системный блок – 1 шт.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа к электронной информационно-образовательной среде Финуниверситета.

Тренажерный зал, включает в себя:

Силовой тренажер – 1 шт.;

Стол теннисный с сеткой – 1 шт.;

Гребной тренажер – 1 шт.;

Беговая дорожка – 1 шт.

Спортивный зал, включает в себя:

Сетка волейбольная – 1 шт.;

Мяч волейбольный – 10 шт.;

Кольцо баскетбольное – 6 шт.;

Мяч баскетбольный – 8 шт.;

Гимнастическая (шведская) стенка – 5 шт.;

Скамья гимнастическая – 8 шт.;

Мат гимнастический – 7 шт.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал

Специализированная мебель:

Стол студенческий двухместный - 28 шт.

Стол компьютерный – 10 шт.

Стулья студенческие – 56 шт.
Стулья компьютерные – 10 шт.
Кафедра - 1 шт.

Технические средства обучения:
Мультимедиа-проектор - 1 шт.
Экран с электроприводом - 1 шт.
Монитор – 1 шт.
Системный блок – 1 шт.
Компьютеры студенческие - 10 шт.

Помещение для самостоятельной работы оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Финансового университета.