

Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования

**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
(Финансовый университет)**

**Кафедра «Физическое воспитание»**

**Ануров В.Л., Скрыгин С.В., Андрющенко О.Н., Аверясов В.В., Расчетин Г.А.,  
Полишкене Й., Жигарева О.Г., Сысоев С.П.**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ**

**Рабочая программа дисциплины**

для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата

**Москва 2022**

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

**кафедра «Физическое воспитание»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной и  
методической работе

\_\_\_\_\_ Е.А. Каменева

«21» июня 2022 г.

**Ануров В.Л., Скрыгин С.В., Андрющенко О.Н., Аверясов В.В., Расчетин Г.А.,  
Полишкене Й., Жигарева О.Г., Сысоев С.П.**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ**

**Рабочая программа дисциплины**

для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата

(очная форма)

*Рекомендовано Ученым советом факультета «Высшая школа управления»  
(протокол №20 от «21» июня 2022 г.)*

*Одобрено заседанием кафедры «Физическое воспитание»  
(протокол № 11 от «2» июня\_2022 г.)*

**Москва 2022**

**УДК 796(073)**

**ББК 75я73**

**А 72**

**Рецензент:** П.В. Галочкин, к.пед.н., заведующий кафедрой «Физическое воспитание»

**В.Л. Ануров и др.:** Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». – М.: Финансовый университет, кафедра «Физическое воспитание», 2022. – 94 с.

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

**Ануров В.Л., Скрыгин С.В., Андрющенко О.Н., Аверясов В.В., Расчетин Г.А.,  
Полишкене Й., Жигарева О.Г., Сысоев С.П.**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата  
(очная форма)

Формат 60×90/16. Гарнитура *TimesNewRoman*

Усл. п.л. 2,2 Изд. № -2022. Тираж \_\_\_\_ экз.

Отпечатано в Финансовом университете

©В.Л. Ануров, 2022  
© Финансовый университет, 2022

## Содержание

1. Наименование дисциплины.....	5
2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	8
4. Объём дисциплины в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы .....	8
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий.....	9
5.1 Содержание тем дисциплины .....	9
5.2 Учебно-тематический план.....	41
5.3 Содержание практических и семинарских занятий .....	69
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	90
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	90
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....	91
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	92
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для усвоения дисциплины.....	95
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	97
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	98
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем .....	99
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	99

## 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

Направления подготовки: 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 43.03.02 «Туризм», 40.03.01 «Юриспруденция», 39.03.01 «Социология», 41.03.04 «Политология», 38.03.05 «Бизнес-информатика», 38.03.03 «Управление персоналом»

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 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	<p><b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p>
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p>

Направления подготовки: 27.03.05 «Инноватика», 09.03.03 «Прикладная информатика», 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», 10.03.01 «Информационная безопасность», 47.03.01 «Философия», 45.03.02 «Лингвистика», 37.03.01 «Психология», 43.03.03 «Гостиничное дело»

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/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	<p><b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p>
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к одноименному блоку образовательных программ бакалавриата «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

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)
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>56</b>
<i>Контактная работа- Аудиторные занятия</i>	306	68	68	68	68	34
<i>Лекции</i>	-	-	-	-	-	-
<i>Семинары, практические занятия</i>	306	68	68	68	68	34
<b>Самостоятельная работа</b>	22	-	-	-	-	22
Вид текущего контроля	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	-	-	-	-

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

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

## **5.1. Содержание тем дисциплины (элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»)**

**Тема 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений (4 часа).** 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 (2 часа).** 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 (16 часов).** 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 (12 часов).** 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 (40 часов).** 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 (6 часов).** 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, 12 часов).** 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 (50 часов).** 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 (36 часов).** 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 (32 часа).** 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 (10 часов).** 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 (6 часов).** 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 (6 часов).** 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 (10 часов).** 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 (60 часов).** 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 (20 часов).** 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 (4 часа).** Взвешивание участников (при необходимости), жеребьевка. Построение, представление участников. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение.

**Тема 18. Оценка физической подготовленности студентов (4 часа).** Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

## **5.1. Содержание тем дисциплины (элективная дисциплина «Оздоровительная аэробика»)**

**Тема 1. Оздоровительная аэробика как система физических упражнений (4 часа).** 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 (2 часа).** 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 (16 часов).** 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 (12 часов).** 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 (40 часов).** 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 аэробикой (6 часов).** 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, 12 часов).** 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 (50 часов).** 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 (36 часов).** 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 (32 часа).** 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 (10 часов).** 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 (6 часов).** Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

**Тема 13. Самоконтроль на занятиях по оздоровительной аэробике. Ведение дневника самоконтроля (6 часов).** 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 (58 часов).** 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 (10 часов).** 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 (20 часов).** 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 (4 часа).** Построение, представление участников. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение.

**Тема 18. Оценка физической подготовленности студентов (4 часа).** Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

**5.1. Содержание тем дисциплины (элективная дисциплина «Бокс, кикбоксинг»)**

**Тема 1. История развития бокса, кикбоксинга (4 часа).** 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 (2 часа).** 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 (24 часа).** 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 (16 часов).** 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 (18 часов).** Быстрота двигательных реакций и быстрота движений.

**Тема 6. Физические качества боксеров и кикбоксеров: выносливость (16 часов).** 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 (8 часов).** Способы совершенствование координационных способностей.

**Тема 8. Тактика и тактическая подготовка в ударных единоборствах (40 часов).** Планирование боя с известным противником. Ведение боя с неизвестным противником. Тактическая организация боя. Основные типовые приемы тактики. Основные типовые приемы тактики. Техничко-тактическая подготовка.

**Тема 9. Обучение и тренировка в ударных видах единоборств (132 часа).** Построение занятий в кикбоксинге. 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 (32 часа).** 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 (24 часа).** 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 (2 часа).** Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

### **5.1. Содержание тем дисциплины (элективная дисциплина «Настольный теннис»)**

**Тема 1. История возникновения и развития настольного тенниса (4 часа).** 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 (2 часа).** 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 (2 часа).** 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, 160 часов).** 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 (6 часов).** 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 (6 часов).** 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, 80 часов).** 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, 6 часов).** 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, 30 часов).** 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 (6 часов).** 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 (6 часов).** Понятия стратегия и тактика игры. Тактическая подготовка. Пассивная тактика. Активная тактика. Комбинированная тактика.

**Тема 12. Спортивная подготовка в настольном теннисе (2 часа).** 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 (2 часа).** 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 (2 часа).** Мотивы, определяющие индивидуальную траекторию развития спортсмена (физиологические, психологические, социальные). Антиципация. Стресс. Аутогенная тренировка.

**Тема 15. Методики оценки физического развития и функционального состояния организма (4 часа).** 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 (6 часов).** 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» (4 часа).** 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.

### **5.1. Содержание тем дисциплины (элективная дисциплина «Кардиозал»)**

**Тема 1. Физическое воспитание студентов (4 часа).** Организация и содержание занятий по элективной дисциплине.

**Тема 2. Общая физическая подготовка с кардионаправленностью (10 часов).** 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. Кардиопражнения в процессе физического воспитания студентов (10 часов).** 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 (12 часов).** Силовые качества. Гибкость. Выносливость. Ловкость. Скоростные способности.

**Тема 5. Здоровье (8 часов).** Общественное здоровье. Методы оценки состояния здоровья.

**Тема 6. Физическое развитие – интегральный показатель здоровья (8 часов).** 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 (4 часа).** 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 (6 часов).** Функциональные резервы организма. Утомление и переутомление. Контроль и коррекция интенсивности физических нагрузок.

**Тема 9. Врачебный контроль (4 часа).** Самоконтроль. Врачебно-педагогические наблюдения.

**Тема 10. Травмы и другие деструктивные состояния организма (10 часов).** 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 (10 часов).** Список литературы. Приложения к реферату. Подготовка презентации. Подготовка контрольных работ. Литература для оформления реферата. Литература для написания реферата.

**Тема 12. Оценка физической подготовленности студентов (2 часа).** 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 (240 часов).** Кардиотренажеры. 87 Правила эксплуатации тренажеров. Выполнение различных кардио-упражнений в рамках предлагаемых комплексов.

## **5.1. Содержание тем дисциплины (элективная дисциплина «Плавание»)**

**Тема 1. Общая характеристика и классификация дисциплины «Плавание» (4 часа).** Влияние занятий плаванием на организм человека. Основные направления развития плавания.

**Тема 2. Техника безопасности на занятиях плаванием (2 часа).** 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 (4 часа).** 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 (12 часов).** 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 (12 часов).** 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 (12 часов).** 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 (10 часов).** 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 (2 часа).** 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 (8 часов).** 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 (10 часов).** 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 (4 часа).** Понятие прикладного плавания. Классификация и характеристика видов прикладного плавания. Роль прикладного плавания в профессиональной деятельности.

**Тема 12. Алгоритм действий при спасении человека на воде (2 часа).** 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» (2 часа).** 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 (2 часа).** 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 (2 часа).** 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 (240 часов).** Совершенствование двигательных и технических действий при плавании различными способами. Совершенствование физических качеств. Повышение функциональной подготовленности.

## **5.1. Содержание тем дисциплины (элективная дисциплина «Спортивные игры»)**

### **Раздел 1. Баскетбол**

**Тема 1. Баскетбол как спортивная игра (2 часа).** 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 (2 часа).** Инструктаж по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма.

**Тема 3. Перемещения в баскетболе (6 часов).** Перемещения в баскетболе без мяча. Основная защитная стойка в баскетболе. Ведение мяча на месте, на скорости.

**Тема 4. Виды остановок с мячом в баскетболе (8 часов).** Остановка шагом. Остановка шагом при получении мяча. Остановка прыжком при получении мяча. Остановка прыжком после ведения.

**Тема 5. Виды бросков в баскетболе (4 часа).** 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 (10 часов).** 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 (8 часов)** 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 (4 часа).** Технические приемы владения мячом на скорости, с сопротивлением защитника.

**Тема 9. Игровые действия (12 часов).** 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 (10 часов).** Игры 1х1, 2х2, 3х3, 5х5. Контрольные задания по общей физической и специальной физической подготовке.

**Тема 11. Оценка физической подготовленности студентов (2 часа).** Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

## **Раздел 2. Волейбол**

**Тема 12. Волейбол как спортивная игра (4 часа).** 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 (2 часа).** Инструктаж по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма.

**Тема 14. Правила игры. Правила при подаче, нападающем ударе и блоке (4 часа).** 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 (22 часа).** 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 (22 часа).** Тактика игры. Групповые тактические действия. Командные тактические действия. Индивидуальные тактические действия. Общие тактические задачи.

**Тема 17. Контрольные игры (46 часов).** Игры 4х4, 6х6. Совершенствование технико-тактических индивидуальных и командных действий.

### **Раздел 3. Бадминтон.**

**Тема 18. Цели, задачи и результаты изучения раздела «Бадминтон» (4 часа).** Формулировка целей и задач обучения. Общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Соревнования.

**Тема 19. История развития бадминтона в мире и России (2 часа).** 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 (4 часа).** Хватка ракетки. Стойка бадминтониста. Основные ошибки.

**Тема 21. Виды подач (10 часов).** Высокие, высокие атакующие, короткие, плоские подачи. Прием подач. Основные ошибки.

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

**Тема 23. Контрольные игры (44 часа).** 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» (4 часа).** 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 (4 часа).** Содержание и организация учебных занятий по мини-футболу. Игровой инвентарь. Правила игры.

**Тема 26. Методика обучения игре в мини-футбол (22 часа).** Упражнения для совершенствования технических действий. Комплексы заданий для самостоятельной работы студентов.

**Тема. 27. Контрольные игры (44 часа).** 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 успеваемости и
		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	12	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	<b>Тема 12.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	6	4	-	4	2	-
13	<b>Тема 13.</b> Самоконтроль на занятиях по атлетической гимнастике. Ведение дневника самоконтроля	6	4	-	4	2	-
14	<b>Тема 14.</b> Силовые виды спорта	10	10	-	10	-	-
15	<b>Тема 15.</b> Техническая подготовка (ТП) в силовых видах спорта	60	60	-	60	-	-
16	<b>Тема 16.</b> Основы силовой спортивной тренировки	20	20	-	20	-	-
18	<b>Тема 17.</b> Соревнования	4	4	-	4	-	-
19	<b>Тема 18.</b> Оценка физической подготовленности студентов	4	4	-	4	-	-
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>22</b>	
<b>Итого в %</b>			93%	-	100%	7%	

## 5.2. 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 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	<b>Тема 7.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	-	12	-	-
8	<b>Тема 8.</b> Специальная физическая подготовка (СФП) в оздоровительной аэробике	50	48	-	48	2	-
9	<b>Тема 9.</b> Применение средств и методов оздоровительной аэробики для направленного развития отдельных физических качеств	36	34	-	34	2	-
10	<b>Тема 10.</b> Основы методики самостоятельных занятий по оздоровительной аэробике	32	30	-	30	2	-
11	<b>Тема 11.</b> Коррекция веса и пропорций тела средствами оздоровительной аэробики	10	8	-	8	2	-
12	<b>Тема 12.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	6	4	-	4	2	-
13	<b>Тема 13.</b> Самоконтроль на занятиях по оздоровительной аэробике. Ведение дневника самоконтроля	6	4	-	4	2	-
14	<b>Тема 14.</b> Виды спортивной аэробики	58	58	-	58	-	-
15	<b>Тема 15.</b> Техническая подготовка (ТП) в спортивной аэробике	10	10	-	10	-	-
16	<b>Тема 16.</b> Основы спортивной тренировки в аэробике	20	20	-	20	-	-
18	<b>Тема 17.</b> Соревнования	4	4	-	4	-	-
19	<b>Тема 18.</b> Оценка физической подготовленности студентов	4	4	-	4	-	-
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	-	<b>306</b>	<b>22</b>	
<b>Итого в %</b>			93%	-	100%	7%	

## 5.2. Учебно-тематический план (элективная дисциплина «Бокс, кикбоксинг»)

Таблица 2.3.

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



			Общая, в т.ч.:	Лекции	Практические занятия		успеваемости
1	2	3	4	5	6	8	9
1	<b>Тема 1.</b> История развития бокса, кикбоксинга	4	2	-	2	2	-
2	<b>Тема 2.</b> Инструкция по технике безопасности на занятиях по единоборствам, охране жизни и здоровья учащихся	2	2	-	2	-	-
3	<b>Тема 3.</b> Классификация техники бокса, кикбоксинга	24	22	-	22	2	-
4	<b>Тема 4.</b> Физические качества боксеров и кикбоксеров: развитие силы	16	14	-	14	2	-
5	<b>Тема 5.</b> Развитие скоростных способностей	18	16	-	16	2	-
6	<b>Тема 6.</b> Физические качества боксеров и кикбоксеров: выносливость	16	14	-	14	2	-
7	<b>Тема 7.</b> Физические качества боксеров и кикбоксеров: развитие координационных возможностей	8	6	-	6	2	-
8	<b>Тема 8.</b> Тактика и тактическая подготовка в ударных единоборствах	40	38	-	38	2	-
9	<b>Тема 9.</b> Обучение и тренировка в ударных видах единоборств	132	130	-	130	2	-
10	<b>Тема 10.</b> Манеры ведения боя в ударных единоборствах	42	40	-	40	2	-
11	<b>Тема 11.</b> Психологическая подготовка в единоборствах	24	20	-	20	4	-
12	<b>Тема 12.</b> Оценка физической подготовленности студентов	2	2	-	2	-	-
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	-	<b>306</b>	<b>22</b>	
<b>Итого в %</b>			93%	-	100%	7%	

## 5.2. Учебно-тематический план (элективная дисциплина «Настольный теннис»)

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	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	8	9
1	<b>Тема 1.</b> История возникновения и развития настольного тенниса	4	2	-	2	2	-
2	<b>Тема 2.</b> Терминология настольного тенниса. Основные правила соревнований	2	2	-	2	-	-
3	<b>Тема 3.</b> Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису	2	2	-	2	-	-
4	<b>Тема 4.</b> Техническая подготовка (ТП). Выбор ракетки, базовые элементы настольного тенниса (хватки ракетки, стойки, техника перемещений, основные удары, подачи, приём подачи)	160	158	-	158	2	-
5	<b>Тема 5.</b> Методические рекомендации по обучению технике	6	4	-	4	2	-
6	<b>Тема 6.</b> Методические рекомендации по исправлению ошибок в технике игры	6	4	-	4	2	-
7	<b>Тема 7.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)	80	78	-	78	2	-
8	<b>Тема 8.</b> Средства и методы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	6	4	-	4	2	-
9	<b>Тема 9.</b> Специальная физическая подготовка (СФП)	30	28	-	28	2	-
10	<b>Тема 10.</b> Применение средств и методов настольного тенниса для развития отдельных физических качеств, свойственных игроку в настольный теннис	6	6	-	6	-	-
11	<b>Тема 11.</b> Тактическая подготовка	6	4	-	4	2	-
12	<b>Тема 12.</b> Спортивная подготовка в настольном теннисе	2	2	-	2	-	-
13	<b>Тема 13.</b> Морфофункциональные требования к игрокам в настольный теннис	2	2	-	2	-	-

14	<b>Тема 14.</b> Психологические качества и свойства личности игрока в настольный теннис	2	2	-	2	-	-
15	<b>Тема 15.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния организма	4	2	-	2	2	-
16	<b>Тема 16.</b> Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля	6	4	-	4	2	-
17	<b>Тема 17.</b> Балльно-рейтинговая система по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	4	2	-	2	2	-
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>22</b>	
<b>Итого в %</b>			93%	-	100%	7%	

## 5.2. 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 физическая подготовка с кардионаправленностью	10	8	-	8	2	-
3	Тема 3. Кардиоупражнения в процессе физического воспитания студентов	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	<b>Тема 8.</b> Функциональная подготовленность и утомление организма	6	4	-	4	2	-
9	<b>Тема 9.</b> Врачебный контроль	4	2	-	2	2	-
10	<b>Тема 10.</b> Травмы и другие деструктивные состояния организма	10	8	-	8	2	-
11	<b>Тема 11.</b> Промежуточный контроль успеваемости студентов	10	8	-	8	2	-
12	<b>Тема 12.</b> Оценка физической подготовленности студентов	2	2	-	2	-	-
13	<b>Тема 13.</b> Физическая подготовка в кардиозале	240	238	-	238	2	-
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	-	<b>306</b>	<b>22</b>	
<b>Итого в %</b>			93%	-	100%	7%	

## 5.2. 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 на занятиях плаванием	2	2	-	2	-	-
3	Тема 3. Теоретические основы техники 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	<b>Тема 8.</b> Техника стартовых и поворотных действий при плавании спортивными способами плавания	2	2	-	2	-	-
9	<b>Тема 9.</b> Развитие физических качеств средствами плавания	8	4	-	4	4	-
10	<b>Тема 10.</b> Самоконтроль на занятиях плаванием	10	4	-	4	6	-
11	<b>Тема 11.</b> Техника прикладного плавания	4	2	-	2	2	-
12	<b>Тема 12.</b> Алгоритм действий при спасении человека на воде	2	2	-	2	-	-
13	<b>Тема 13.</b> Виды двигательной активности в воде как часть элективной дисциплины «Плавание»	2	2	-	2	-	-
14	<b>Тема 14.</b> Соревнования по плаванию	2	2	-	2	-	-
15	<b>Тема 15.</b> Оценка физической подготовленности студентов	2	2	-	2	-	-
16	<b>Тема 16.</b> Совершенствование физической, функциональной и технической плавательной подготовки	240	240	-	240	-	-
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	-	<b>306</b>	<b>22</b>	
<b>Итого в %</b>			93%	-	100%	7%	

## 5.2. 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 на занятиях по баскетболу.	2	2	-	2	-	-

3.	<b>Тема 3.</b> Перемещения в баскетболе	6	6	-	6	-	-
4.	<b>Тема 4.</b> Виды остановок с мячом в баскетболе.	8	8	-	8	-	-
5.	<b>Тема 5.</b> Виды бросков в баскетболе	4	4	-	4	-	-
6.	<b>Тема 6.</b> Виды передач в баскетболе	10	10	-	10	-	-
7.	<b>Тема 7.</b> Виды проходов к кольцу в баскетболе	8	8	-	8	-	-
8.	<b>Тема 8.</b> Виды финтов в баскетболе	4	4	-	4	-	-
9.	<b>Тема 9.</b> Игровые действия.	12	12	-	12	-	-
10.	<b>Тема 10.</b> Контрольные игры	10	10	-	10	-	-
11.	<b>Тема 11.</b> Оценка физической подготовленности студентов.	2	2	-	2	-	-
<b>Раздел 2. Волейбол</b>							
12.	<b>Тема 12.</b> Волейбол как спортивная игра	4	2	-	2	2	-
13.	<b>Тема 13.</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	2	-	2	-	-
14.	<b>Тема 14.</b> Правила игры. Правила при подаче, нападающем ударе и блоке	4	2	-	2	2	-
15.	<b>Тема 15.</b> Техническая подготовка и методика обучения основным техническим приемам и действиям в волейболе	22	20	-	20	2	-
16.	<b>Тема 16.</b> Тактическая подготовка и методика обучения основным тактическим приемам и действиям в волейболе	22	20	-	20	2	-
17.	<b>Тема 17.</b> Контрольные игры	46	46	-	46	-	-
<b>Раздел 3. Бадминтон</b>							
18.	<b>Тема 18.</b> Цели, задачи и результаты изучения раздела «Бадминтон»	4	2	-	2	2	-
19.	<b>Тема 19.</b> История развития бадминтона в мире и России	2	2	-	2	-	-
20.	<b>Тема 20.</b> Методика обучения основным техническим приемам и действиям в бадминтоне	4	2	-	2	2	-
21.	<b>Тема 21.</b> Виды подач	10	8	-	8	2	-
22.	<b>Тема 22.</b> Игровые действия	22	20	-	20	2	-
23.	<b>Тема 23.</b> Контрольные игры	44	44	-	44	-	-
<b>Раздел 4. Мини-футбол</b>							
24.	<b>Тема 24.</b> Цели, задачи и результаты изучения раздела «Мини-футбол»	4	2	-	2	2	-
25.	<b>Тема 25.</b> Правила и история развития мини-футбола в мире и России	4	2	-	2	2	-
26.	<b>Тема 26.</b> Методика обучения игре в мини-футбол	22	20	-	20	2	-
27.	<b>Тема 27.</b> Контрольные игры	44	44	-	44	-	-

<b>В целом по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>22</b>	
<b>Итого в %</b>		93%	-	100%	7%	

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

Таблица 3.1.

<b>Наименование тем (разделов) дисциплины</b>	<b>Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)</b>	<b>Формы проведения занятий</b>
<b>Тема 1.</b> Атлетическая гимнастика как система физических упражнений	1. История развития атлетической гимнастики. 2. Виды силовой гимнастики. 3. Влияние атлетической гимнастики на организм человека. 4. Содержание и организация учебных занятий по атлетической гимнастике. Рекомендуемые источники: 8.2, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий с отягощениями, на тренажерах. 4. Профилактика случаев травматизма. Страховка на снарядах. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.2, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие

<b>Тема 3.</b> Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений	1. Силовые способности и основные виды их проявления. 2. Средства развития силовых способностей в атлетической гимнастике: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. 3. Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений. 4. Понятия метода, методики, методического приема. 5. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. Рекомендуемые источники: 8.2, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 4.</b> Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики	1. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в атлетической подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных базовых силовых упражнений. 3. Особенности техники выполнения жимовых упражнений, становой тяги, приседаний со штангой, отжиманий, подтягиваний, упражнений с гириями. Упражнения оздоровительной системы «пилатес». Упражнения с использованием фитболов. Рекомендуемые источники: 8.2, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 5.</b> 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: 8.2, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 6.</b> Особенности методики занятий атлетической гимнастикой для женщин	1. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. 2. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на женский организм. 3. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. 4. Особенности содержания занятий по атлетической гимнастике для женщин. Упражнения различных видов женской силовой гимнастики. Рекомендуемые источники: 8.2, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 7.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)	1. Понятие ОФП, ее цели и задачи. 2. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами атлетической гимнастики. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.6, 8.8, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия



<b>Тема 8.</b> Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетической гимнастике	1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость, их развитие средствами атлетической гимнастики. 3. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод. Рекомендуемые источники: 8.2, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 9.</b> 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: 8.2, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 10.</b> Основы методики самостоятельных занятий по атлетической гимнастике	1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения атлетической подготовки. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 3. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 4. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в атлетической гимнастике для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.2, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 11.</b> Коррекция веса и пропорций тела средствами атлетической гимнастики	1. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. 2. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. 3. Комплекс упражнений для улучшения осанки. Рекомендуемые источники: 8.2, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 12.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-веса индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест РWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.2, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 13.</b> Самоконтроль на занятиях по атлетической	1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности,	Учебно-тренировочные занятия

гимнастике. 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: 8.2, 9.1-9.3	
<b>Тема 14.</b> Силовые виды спорта	1. Краткая характеристика и особенности техники выполнения упражнений силовых видов спорта (тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гиревого спорта, армрестлинга, системы упражнений «кросс-фит») 2. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.8, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 15.</b> Техническая подготовка (ТП) в силовых видах спорта	1. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. 2. Обучение технике выполнения базовых элементов и упражнений силовых видов спорта. 3. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования. Рекомендуемые источники: 8.2, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 16.</b> Основы силовой спортивной тренировки	1. Характеристика силовых видов спорта по направленности воздействия на организм. 2. Выбор вида спорта в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 8.2, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 17.</b> Соревнования	1. Взвешивание участников (при необходимости), жеребьевка. 2. Построение, представление участников. 3. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. 4. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: 8.2, 9.1-9.3	Соревнования
<b>Тема 18.</b> Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.8, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие

### 5.3. 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 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
<b>Тема 1.</b> Оздоровительная аэробика как система физических упражнений	1. История развития оздоровительной аэробики. 2. Виды аэробики 3. Влияние оздоровительной аэробики на организм человека 4. Содержание и организация учебных занятий по оздоровительной аэробике. Рекомендуемые источники: 8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 2.</b> 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: 8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 3.</b> 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: 8.3, 8.8	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 4.</b> 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: 8.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 5.</b> 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: 8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия

<b>Тема 6.</b> 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: 8.2, 8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 7.</b> 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: 8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 8.</b> 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: 8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 9.</b> 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: 8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 10.</b> 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: 8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия

<b>Тема 11.</b> 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: 8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 12.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-веса индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 13.</b> 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: 8.2-8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 14.</b> Виды спортивной аэробики	1. Краткая характеристика и особенности техники выполнения упражнений спортивной аэробики. 2. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований. Рекомендуемые источники: 8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 15.</b> 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: 8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 16.</b> 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: 8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия

<b>Тема 17.</b> Соревнования	1. Регистрация участников, жеребьевка. 2. Построение, представление участников. 3. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. 4. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: 8.3, 9.1-9.3	Соревнования
<b>Тема 18.</b> Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.3, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия

### 5.3. 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 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
<b>Тема 1.</b> История развития бокса, кикбоксинга	1. История развития кулачного боя. 2. Профессиональный бокс. 3. Любительский бокс. 4. История образования международных ассоциаций бокса. 5. История возникновения и развития кикбоксинга. 6. Образование всемирной ассоциаций организаций 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: 8.4, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 2.</b> Инструкция по технике безопасности на занятиях по единоборствам, охране жизни и здоровья учащихся.	1. Техника безопасности на занятиях по единоборствам. 2. Гигиенические требования к спортивной одежде. 3. Гигиенические требования к спортивной обуви. 4. Факторы утомления и состояние функций организма. 5. Первая помощь при механических травмах. 6. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. 7. Первая помощь при переломах. 8. Профилактика травматизма. Рекомендуемые источники: 8.4, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие

<b>Тема 3.</b> 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: 8.4, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 4.</b> Физические качества боксеров и кикбоксеров: развитие силы	1. Силовые способности и основные виды их проявления. 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-силовых способностей. 6. Силовые упражнения для основных мышечных групп. Рекомендуемые источники: 8.4, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 5.</b> Развитие скоростных способностей	1. Особенности упражнений на развитие быстроты в боксе и кикбоксинге. 2. Быстрота двигательных реакций и быстрота движений. 3. Особенности передвижений в боксе и кикбоксинге. Рекомендуемые источники: 8.4, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 6.</b> Физические качества боксеров и кикбоксеров: выносливость	1. Типы утомления. 2. Виды выносливости. 3. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. 4. Особенности подготовки в высокогорье. 5. Тесты и функциональные пробы, определяющие функциональные возможности спортсменов. 6. Антропометрический анализ состава тела Рекомендуемые источники: 8.4, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 7.</b> Физические качества боксеров и кикбоксеров: развитие координационных возможностей	1. Способы совершенствования координационных способностей. Рекомендуемые источники: 8.4, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 8.</b> Тактика и тактическая подготовка в ударных единоборствах	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. Техничко-тактическая подготовка Рекомендуемые источники: 8.4, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия

<b>Тема 9.</b> Обучение и тренировка в ударных видах единоборств	1. Построение занятий в кикбоксинге. 2. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки. 3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. 4. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. 5. Методические принципы физического воспитания Рекомендуемые источники: 8.4, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 10.</b> Манеры ведения боя в ударных единоборствах	1. Классификация индивидуальной манеры ведения боя. 2. Особенности ведения боя с боксерами, кикбоксерами различных манер ведения боя. 3. Формирование индивидуальной манеры ведения боя. Рекомендуемые источники: 8.4, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 11.</b> Психологическая подготовка в единоборствах	1. Особенности психологической подготовки представителей ударных видов единоборств. 2. Индивидуальные характеристики личности. 3. Методы психодиагностики в спорте. 4. Классификация психодиагностических методик. 5. Самовнушение. 6. Оценка психофизиологического состояния спортсменов. Рекомендуемые источники: 8.4, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 12.</b> Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.4, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие

### 5.3. 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 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника).	Формы проведения занятий
<b>Тема 1.</b> 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: 8.5, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие



<b>Тема 2.</b> 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: 8.5, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 3.</b> 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: 8.5, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 4</b> 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: 8.5, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 5.</b> 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: 8.5, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия

<b>Тема 6.</b> 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: 8.5, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 7.</b> 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: 8.5, 8.6, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 8.</b> 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: 8.2, 8.5-8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 9.</b> Специальная физическая подготовка (СФП)	1. Воспитание специальной выносливости. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств. 3. Воспитание динамической (скоростной) силы. 4. Воспитание силовой выносливости. Рекомендуемые источники: 8.5, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 10.</b> 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: 8.5, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 11.</b> Тактическая подготовка	1. Стратегия игры. 2. Тактика. Тактическая подготовка. 3. Пассивная тактика. 4. Активная тактика. 5. Комбинированная тактика. Рекомендуемые источники: 8.5, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 12.</b> 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	Учебно-тренировочные занятия

	подготовка. Рекомендуемые источники: 8.5, 9.1-9.3	
<b>Тема 13.</b> 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: 8.5, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 14.</b> 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: 8.5, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 15.</b> 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: 8.5, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 16.</b> 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: 8.5, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 17.</b> 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: 8.5, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие

### 5.3. 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 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
<b>Тема 1.</b> Физическое воспитание студентов	1. Организация занятий по физической культуре. 2. Содержание занятий по физической культуре. Рекомендуемые источники: 8.6, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка с кардионаправленностью	1. Задачи общей физической подготовки. 2. Необходимые условия для общей физической подготовки. 3. Влияние ОФП на организм. 4. Организация занятий по ОФП. Виды занятий. Структура занятия. Методы организации занятий Рекомендуемые источники: 8.6, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 3.</b> Кардиоупражнения в процессе физического воспитания студентов	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: 8.6, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 4.</b> Развитие физических качеств	1. Силовые качества. 2. Гибкость. 3. Выносливость. 4. Ловкость. 5. Скоростные способности. Рекомендуемые источники: 8.6, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 5.</b> Здоровье	1. Общественное здоровье. 2. Методы оценки состояния здоровья. Рекомендуемые источники: 8.6, 8.8, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 6.</b> 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: 8.2, 8.5, 8.6, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 7.</b> Общая физическая подготовка девушек	1. Особенности женского организма. 2. Особенности физического воспитания девушек старшего школьного возраста и начального этапа университетского образования. Физическое воспитание в подготовительной и медицинской группе.	Учебно-тренировочные занятия

	Рекомендуемые источники: 8.2, 8.6, 9.1-9.3	
<b>Тема 8.</b> Функциональная подготовленность и утомление организма	1. Функциональные резервы организма. 2. Утомление и переутомление. 3. Контроль и коррекция интенсивности физических нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.6, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 10.</b> Травмы и другие деструктивные состояния организма	1. Деструктивные состояния. 2. Первая медицинская помощь. 3. Травматизм. Травматизм на занятиях по физической культуре. Профилактика травматизма. 4. Доврачебная помощь при травмах. 5. Травмы опорно-двигательного аппарата. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.6, 9.1-9.387	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 11.</b> 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: 8.6, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 12.</b> Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: 8.1-8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 13.</b> Физическая подготовка в кардиозале	1. Кардиотренажеры. Правила эксплуатации тренажеров. 2. Выполнение различных кардио-упражнений в рамках предлагаемых комплексов. Рекомендуемые источники: 8.6, 9.1-9.387	Учебно-тренировочные занятия

### 5.3. 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 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
<b>Тема 1.</b> Общая характеристика и классификация дисциплины «Плавание»	1. Влияние занятий плаванием на организм человека; 2. Основные направления развития плавания и их характеристика. Рекомендуемые источники: 8.1, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях плаванием	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям плаванием. Гигиена на занятиях физической культурой в бассейне; 2. Особенности организации практических занятий в бассейне; 3. Структура и зачетные требования по	Учебно-тренировочное занятие

	дисциплине «Плавание»; 4. Профилактика случаев травматизма на воде. Рекомендуемые источники: 8.1, 9.1-9.3	
<b>Тема 3.</b> Теоретические основы техники плавания	1. Основные характеристики водной среды; 2. Воздействие водной среды на структуру движений при плавании; 3. Начальное обучение плаванию; Рекомендуемые источники: 8.1, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 4.</b> Техника плавания способом кроль на груди	1. Общая характеристика и структура движений при плавании способом кроль на груди; 2. Обучение и совершенствование техники движений при плавании способом кроль на груди; 3. Основные ошибки обучающихся в технике плавания способом кроль на груди. Рекомендуемые источники: 8.1, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 5.</b> Техника плавания способом кроль на спине	1. Общая характеристика и структура движений при плавании способом кроль на спине; 2. Обучение и совершенствование техники движений при плавании способом кроль на спине; 3. Основные ошибки обучающихся в технике плавания способом кроль на спине. Рекомендуемые источники: 8.1, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 6.</b> Техника плавания способом брасс	1. Общая характеристика и структура движений при плавании способом брасс; 2. Обучение и совершенствование техники движений при плавании способом брасс; 3. Основные ошибки обучающихся в технике плавания способом брасс. Рекомендуемые источники: 8.1, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 7.</b> Техника плавания способом баттерфляй	1. Общая характеристика и структура движений при плавании способом баттерфляй; 2. Обучение и совершенствование техники движений при плавании способом баттерфляй; 3. Основные ошибки обучающихся в технике плавания способом баттерфляй. Рекомендуемые источники: 8.1, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 8.</b> Техника стартовых и поворотных действий при плавании спортивными способами плавания	1. Общая характеристика стартовых и поворотных действий в плавании. Рекомендуемые источники: 8.1, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 9.</b> 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: 8.1, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия



<b>Тема 10.</b> Самоконтроль на занятиях плаванием	1. Организация самостоятельных занятий плаванием. 2. Динамика объективных и субъективных показателей самоконтроля. 3. Ведение дневника самоконтроля. Рекомендуемые источники: 8.1, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 11.</b> Техника прикладного плавания	1. Понятие прикладного плавания. 2. Классификация и характеристика видов прикладного плавания. 3. Роль прикладного плавания в профессиональной деятельности. Рекомендуемые источники: 8.1, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 12.</b> Алгоритм действий при спасении человека на воде	1. Алгоритм действий при спасении тонущего. 2. Классификация реанимационных мер для восстановления функций организма пострадавшего в воде. Рекомендуемые источники: 8.1, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 13.</b> 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: 8.1, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 14.</b> Соревнования по плаванию	1. Построение, представление участников. 2. Проведение соревнований по плаванию в соответствии с положением. 3. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: 8.1, 9.1-9.3	Соревнования
<b>Тема 15.</b> Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.1-8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 16.</b> Совершенствование физической, функциональной и технической плавательной подготовки	1. Совершенствование двигательных и технических действий при плавании различными способами. 2. Совершенствование физических качеств. 3. Повышение функциональной подготовленности. Рекомендуемые источники: 8.1-8.6, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия

### 5.3. 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 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
<b>Раздел 1. Баскетбол</b>		
<b>Тема 1.</b> 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: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	Инструктаж по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 3.</b> Перемещения в баскетболе	Перемещения в баскетболе без мяча. Основная защитная стойка в баскетболе. Ведение мяча на месте, на скорости. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 4.</b> Виды остановок с мячом в баскетболе.	Остановка шагом. Остановка шагом при получении мяча. Остановка прыжком при получении мяча. Остановка прыжком после ведения. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 5.</b> 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: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 6.</b> 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: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 7.</b> 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: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 8.</b> Виды финтов в баскетболе	Технические приемы владения мячом на скорости, с сопротивлением защитника. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия



<b>Тема 9.</b> 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: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 10.</b> Контрольные игры	Игры 1х1, 2х2, 3х3, 5х5. Контрольные задания по общей физической и специальной физической подготовке. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 11.</b> Оценка физической подготовленности студентов.	Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: 8.1-8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочное занятие
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		
<b>Тема 12.</b> 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: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 13.</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу	Инструктаж по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 14.</b> 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: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 15.</b> 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: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 16.</b> 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: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 17.</b> Контрольные игры	Игры 4х4, 6х6. Совершенствование технико-тактических индивидуальных и командных действий. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия

<b>Раздел 3. Бадминтон</b>		
<b>Тема 18.</b> Цели, задачи и результаты изучения раздела «Бадминтон»	Формулировка целей и задач обучения. Общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Соревнования. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 19.</b> 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: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 20.</b> Методика обучения основным техническим приемам и действиям в бадминтоне	Хватка ракетки. Стойка бадминтониста. Основные ошибки. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 21.</b> Виды подач	Высокие, высокие атакующие, короткие, плоские подачи. Прием подач. Основные ошибки. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 22.</b> Игровые действия	Игровые действия из передней зоны. Игровые действия из средней и задней зон. Специальные технические приемы. Основные ошибки. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 23.</b> Контрольные игры	Индивидуальные и парные игры. Совершенствование технико-тактических индивидуальных и парных действий. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Раздел 4. Мини-футбол</b>		
<b>Тема 24.</b> Цели, задачи и результаты изучения раздела «Мини-футбол»	Формулировка целей и задач обучения. Общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Соревнования. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 25.</b> Правила и история развития мини-футбола в мире и России	Содержание и организация учебных занятий по мини-футболу. Игровой инвентарь. Правила игры. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 26.</b> Методика обучения игре в мини-футбол	Упражнения для совершенствования технических действий. Комплексы заданий для самостоятельной работы студентов. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 23.</b> Контрольные игры	Игры 2х2, 3х3, 4х4. Совершенствование технико-тактических индивидуальных и командных действий. Рекомендуемые источники: 8.7, 9.1-9.3	Учебно-тренировочные занятия

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

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

Данный раздел является общим для всех элективных дисциплин.

Таблица 4

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

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

Текущий контроль успеваемости не предусмотрен.

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

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

компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине».

Таблица 5

Наименование компетенции	Наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
УК-6 Способность применять методы физической культуры 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	<b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. <b>Уметь:</b> 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.	<b>Тест 1.</b> Согласно инструкции, во время игры в волейбол студент должен: -«дразнить» соперника; -касаться сетки руками и виснуть на ней; -следить за перемещением игроков на своей половине площадки; -заходить на сторону соперника; -передавать мяч другой команде над сеткой. <b>Тест 2.</b> При посещении бассейна студент не должен: -заходить в раздевалку с разрешения преподавателя -раздеться в раздевалке -войти в воду, ныряя головой вниз в необорудованном для этого месте; -тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду; -надеть на себя купальный костюм, а на голову

	<p>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b> 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</p>	<p>резиновую шапочку.</p> <p><b>Методическое задание</b></p> <p>Составить индивидуальный комплекс упражнений общеразвивающей направленности, используя средства и методы изучаемой элективной дисциплины</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p> <p><b>Знать:</b> 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</p>	<p><b>Тест 1.</b> Выполняя упражнения, способствующие увеличению мышечной массы и развитию силы, в питании повышают содержание: -:углеводов -:жиров -:белков -:витаминов -:воды</p> <p><b>Тест 2.</b> Критерием выбора студентом вида спорта должно являться: -:повышение функциональных возможностей организма -:советы и рекомендации друзей -:подражание спортивному кумиру - достижение высоких спортивных результатов -:удовлетворение потребности в эмоциональной разрядке -:поддержание оптимальной физической формы</p> <p><b>Методическое задание.</b> Составить индивидуальный комплекс упражнений с преимущественной направленностью на развитие двух физических качеств, используя средства и методы</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Уметь:</b> 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.	изучаемой элективной дисциплины
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

Промежуточный контроль успеваемости студентов основной медицинской группы осуществляется по итогам сдачи зачетных нормативов по общей физической подготовке.

***Контрольные тесты (зачетные нормативы) физической подготовленности студентов***

№	Критерии оценки (контрольные упражнения)	Оценка (баллы)									
		ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжки со скакалкой без сбоя (к-во раз)	100	75	50	40	30	100	75	50	40	30
2	Отжимания в упоре лёжа на полу (к-во раз)	40	35	30	25	15	-	-	-	-	-
2.1	Отжимания в упоре на коленях (к-во раз)	-	-	-	-	-	25	20	15	10	5
3	Поднимание туловища к коленям из положения лежа на спине, колени согнуты (к-во раз)	60	50	40	30	25	60	50	40	30	25

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

***Тематика письменных работ для студентов, освобожденных от практических занятий***

1. Основы методики обучения двигательным действиям.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Сила и методика ее развития.
4. Быстрота и методика ее развития
5. Ловкость (координация) и методика ее развития
6. Гибкость и методика ее развития
7. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента
8. Физическое воспитание в период трудовой деятельности
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента

*Дополнительные темы - определяются преподавателем учебной группы по избранному виду спорта.*

Также студенты, освобожденные от практических занятий, сдают зачет в форме устных ответов на вопросы и задания по тематике любой из элективных дисциплин (по выбору преподавателя).

**Вопросы и задания по тематике элективных дисциплин**

***Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»***

**Тема 1.**

1. Дайте определение понятия «атлетическая гимнастика».
2. Раскройте связь понятий «атлетическая гимнастика», «фитнес», «культуризм».
3. Охарактеризуйте исторические стадии развития атлетической гимнастики.
4. Охарактеризуйте физиологическое воздействие упражнений атлетической гимнастики на две любые системы организма по Вашему выбору.
5. Назовите цель и задачи атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов. В чем их отличие от целей и задач индивидуальных занятий студентов?
6. Охарактеризуйте основные особенности организации учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике.
7. В чем отличия организации занятий по атлетической гимнастике студентов различной подготовленности?
8. Каковы основные формы занятий по атлетической гимнастике и их структура?

**Тема 2.**



1. Каковы условия допуска студентов к учебным занятиям по атлетической гимнастике?
2. Каковы правила поведения студентов на учебных занятиях по атлетической гимнастике?
3. Каковы основные правила техники безопасности при работе с отягощениями?
4. Что такое утомление? Каковы его признаки?
5. Опишите, как проходят процессы восстановления в организме после физических нагрузок.
6. Перечислите основные приемы для расслабления различных мышечных групп.
7. Перечислите основные приемы самомассажа.
8. Опишите методику проведения самомассажа любым приемом.
9. Каковы основные правила выполнения упражнений атлетической гимнастики и их отдельных фаз?
10. В чем основные отличия выполнения упражнений со свободными отягощениями и на тренажерах?
11. Каковы правила страховки на снарядах?
12. Каковы правила предупреждения случаев травматизма в тренажерном зале?
13. Опишите алгоритмы действий при получении поверхностных ран, ушибов и растяжений.

### **Тема 3.**

1. Опишите виды силовых способностей.
2. Перечислите и охарактеризуйте средства развития силовых способностей.
3. Перечислите методы развития силовых способностей и опишите любой из них.
4. Что общего и каковы основные отличия методов максимальных усилий и предельных усилий?
5. Что общего и каковы основные отличия методов повторных усилий и динамических усилий?
6. Каковы основные отличия ударного и изометрического методов?
7. Перечислите и опишите методические приемы реализации метода повторных усилий.

### **Тема 4.**

1. Опишите основные типы скелетных мышц и принцип их работы.
2. Охарактеризуйте взаимосвязь структуры, размеров мышц и результатов в силовых упражнениях.
3. Опишите механизмы гормонального воздействия, проявляющиеся в процессе силовых тренировок.
4. Охарактеризуйте базовые силовые упражнения для юношей и девушек по направленности воздействия на мышечные группы.
5. Дайте описание техники выполнения любых трех базовых силовых упражнений.

6. Назовите три варианта силовых упражнений с гирями и опишите их технику выполнения.

7. Приведите примеры трех базовых упражнений для девушек из фитбол-аэробики и Пилатеса, охарактеризуйте их по тренировочному и физиологическому воздействию на организм.

### **Тема 5.**

1. Перечислите основные единицы инвентаря и силовых тренажеров, необходимые, по Вашему мнению, для занятий по атлетической гимнастике.

2. Перечислите основные изолирующие упражнения со свободными отягощениями для преимущественного развития мышц плечевого пояса и опишите технику выполнения любых двух упражнений.

3. Перечислите основные изолирующие упражнения со свободными отягощениями для преимущественного развития мышц туловища и опишите технику выполнения любых двух упражнений.

4. Перечислите основные изолирующие упражнения со свободными отягощениями для преимущественного развития мышц ног и опишите технику выполнения любых двух упражнений.

5. Перечислите основные изолирующие упражнения на тренажерах для преимущественного развития различных мышечных групп и опишите технику выполнения любого из них.

6. Что такое комплекс упражнений атлетической гимнастики? Перечислите виды комплексов различной тренировочной направленности и решаемые ими тренировочные задачи.

7. Приведите пример комплекса упражнений по атлетической гимнастике любой тренировочной направленности.

### **Тема 6.**

1. Опишите морфофункциональные особенности женского организма.

2. Перечислите основные аспекты физиологического воздействия упражнений атлетической гимнастики на организм женщин.

3. Опишите организационно-методический ряд особенностей проведения занятий по атлетической гимнастике со студентками.

4. Перечислите особенности занятий атлетической гимнастикой для девушек методико-практического характера.

5. Охарактеризуйте проблемные зоны женской фигуры и средства их коррекции.

6. Каковы, по мнению специалистов, параметры идеальной женской фигуры в зависимости от телосложения? Согласны ли Вы с их мнением? Обоснуйте ответ.

### **Тема 7.**

1. Дайте определение ОФП, назовите ее цели и задачи, перечислите основные физические качества.

2. Опишите средства и методы развития силовых качеств в рамках ОФП.

3. Опишите средства и методы развития гибкости в рамках занятий по атлетической гимнастике.

4. Опишите средства и методы развития общей выносливости в рамках занятий по атлетической гимнастике.

5. Опишите средства и методы развития ловкости в рамках занятий по атлетической гимнастике.

6. Опишите средства и методы развития скоростных способностей в рамках занятий по атлетической гимнастике.

#### **Тема 8.**

1. Опишите основные средства и методы развития скоростно-силовых способностей в рамках СФП в силовых видах спорта.

2. Приведите примеры упражнений на развитие и оценку скоростно-силовых способностей в рамках СФП в силовых видах спорта.

3. Опишите основные средства и методы развития межмышечной координации в рамках СФП в силовых видах спорта.

4. Приведите примеры упражнений на развитие и оценку межмышечной координации в рамках СФП в силовых видах спорта.

5. Охарактеризуйте методы и различные аспекты развития силовой выносливости в рамках СФП в силовых видах спорта.

#### **Тема 9.**

1. Перечислите основные критерии оценки атлетического потенциала студентов.

2. Охарактеризуйте телосложение и структуру поперечнополосатой мускулатуры как критерии оценки атлетического потенциала.

3. Какова предпочтительная направленность занятий по атлетической гимнастике и их задачи у студентов с различным исходным уровнем развития силовых способностей?

4. Каков механизм влияния нервно-мышечной эффективности организма на результаты в силовых упражнениях?

5. Как влияют на целевую направленность и методику занятий по атлетической гимнастике состояние здоровья и психофизическая организация студентов?

6. Дайте определение физической нагрузки и перечислите основные ее основные параметры, дозирующие воздействие на организм.

7. Что такое объем и интенсивность физической нагрузки? Как они определяются?

8. Приведите примеры расчета объема и интенсивности нагрузки в тренировочном занятии.

#### **Тема 10.**

1. Назовите основные цели и задачи самостоятельных занятий по атлетической гимнастике. В чем основные отличия учебных и самостоятельных занятий?

2. Дайте понятие стратегии атлетической подготовки.

3. Опишите основные группы подготовленности студентов к самостоятельным занятиям по атлетической гимнастике.

4. Перечислите общие методические принципы составления индивидуальных тренировочных планов по атлетической гимнастике. Охарактеризуйте любой из них.

5. Как Вы считаете, все ли принципы индивидуализации занятий по атлетической гимнастике одинаково важны? Если да, то обоснуйте свое мнение. Если нет, то проранжируйте их по степени значимости.

6. Назовите частные методические принципы индивидуализации занятий по атлетической гимнастике. Охарактеризуйте любые два из них.

7. Опишите методические приемы концентрированного воздействия на определенные мышечные группы.

### **Тема 11.**

1. Охарактеризуйте типы телосложения, укажите методические особенности занятий студентов с данным типом телосложения.

2. Как определить свой тип телосложения и наличие отклонений массы тела от оптимальной?

3. Охарактеризуйте методику коррекционных занятий с целевой направленностью на уменьшение массы тела в сочетании с уменьшением ее жировой компоненты.

4. Охарактеризуйте методику коррекционных занятий с целевой направленностью на увеличение массы тела.

5. Охарактеризуйте методику занятий с целевой направленностью на коррекцию фигуры и объемов отдельных частей тела.

6. Охарактеризуйте методику занятий с целевой направленностью на коррекцию осанки.

### **Тема 12.**

1. Какие Вам известны антропометрические показатели физического развития? Каковы методики их измерений?

2. Охарактеризуйте функциональные показатели организма в покое.

3. Опишите методику измерений нагрузочных функциональных показателей.

4. Проведите экспресс-оценку индивидуального состояния дыхательной и центральной нервной систем.

5. Выполните тесты оценки скоростно-силовых способностей, силы и силовой выносливости, общей выносливости.

6. Оцените индивидуальные координационные способности и гибкость позвоночника.

7. Опишите систему экспресс-оценки уровня здоровья Г.Л. Апанасенко. Выскажите свое мнение по ее эффективности и обоснуйте его.

8. При наличии соответствующего оборудования проведите экспресс-оценку индивидуального уровня здоровья.

### **Тема 13.**

1. Какие показатели тренировочных нагрузок и тренировочного самочувствия, по Вашему мнению, должны обязательно заноситься в дневник тренировок? Обоснуйте свое мнение.

2. Как происходит процесс оптимизации тренировочных нагрузок?

3. Каковы объективные и субъективные показатели самоконтроля на занятиях по атлетической гимнастике?

4. Охарактеризуйте различные аспекты восстановления работоспособности после силовых нагрузок.

5. Что такое суперкомпенсация? Дайте описание явления.

6. Каковы закономерности восстановления организма после физических нагрузок различной интенсивности? Как ускорить процессы восстановления?

#### **Тема 14.**

1. Охарактеризуйте силовые виды спорта по преимущественному проявлению силовых способностей.

2. Охарактеризуйте технические особенности действий в армрестлинге.

3. На какие группы мышц ложится основной акцент соревновательной нагрузки в армрестлинге? Каковы особенности применения тренировочных средств и методов в этом виде спорта?

4. Дайте описание техники выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта.

5. Каковы основные особенности тренировочного процесса в гиревом спорте?

6. Что представляет собой силовое жонглирование гирями? Каковы особенности этого вида гиревого спорта?

7. Чем отличается тяжелая атлетика от остальных силовых видов спорта? Назовите соревновательные упражнения в тяжелой атлетике и их основные фазы.

8. Охарактеризуйте технику выполнения соревновательных упражнений тяжелой атлетики.

9. Каковы основные особенности пауэрлифтинга как силового вида спорта? Назовите соревновательные упражнения в пауэрлифтинге.

10. Опишите технику выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

11. Охарактеризуйте перетягивание каната как силовой вид спорта.

#### **Тема 15.**

1. Дайте определения технической подготовки и спортивной техники. Какие основные количественные показатели технической подготовленности спортсменов наиболее широко применяются в спортивной практике?

2. Охарактеризуйте качественные показатели технической подготовленности спортсменов.

3. Каковы цели и задачи технической подготовленности спортсменов? Приведите пример для любого силового вида спорта.

4. Назовите этапы технической подготовки. Какие тренировочные задачи могут решаться на каждом из них?

5. Опишите особенности средств и методов технической подготовки для любого силового вида спорта.

6. Что такое техническая подготовленность спортсменов? Какова ее двигательная структура в силовых видах спорта? Приведите пример.

7. Какое значение в технической подготовке спортсменов-силовиков имеют морфофункциональные индивидуальные особенности? Проиллюстрируйте свой ответ примером.

#### **Тема 16.**

1. Что представляет собой процесс спортивной подготовки? Каковы его основные особенности? Каковы его этапы?

2. Каков путь индивидуального выбора студентами силового вида спорта для занятий? Приведите пример.
4. Опишите особенности процесса спортивной подготовки на начальном этапе.
5. Опишите особенности процесса спортивной подготовки на специализированном этапе.
6. Опишите особенности физической, функциональной и технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
7. Каковы основные разделы периодизации процесса спортивной подготовки? Какова структура текущего планирования подготовки?
8. Какова структура годичного планирования спортивной подготовки?

### ***Элективная дисциплина «Оздоровительная аэробика»***

#### **Тема 1.**

1. Дайте определение понятия «Оздоровительная аэробика».
2. Раскройте связь понятий «аэробика», «фитнес», «культуризм».
3. Назовите исторические стадии развития аэробики.
4. Охарактеризуйте физиологическое воздействие упражнений оздоровительной аэробики на две любые системы организма по вашему выбору.
5. Назовите цель и задачи оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов. В чем их отличие от целей и задач индивидуальных занятий студентов?
6. Охарактеризуйте основные особенности организации учебно-тренировочных занятий по оздоровительной аэробике.
7. В чем отличия организации занятий по оздоровительной аэробике студентов различной подготовленности?
8. Каковы основные формы занятий по оздоровительной аэробике и их структура?

#### **Тема 2.**

1. Каковы условия допуска студентов к учебным занятиям по оздоровительной аэробике?
2. Каковы правила поведения студентов на учебных занятиях по оздоровительной аэробике?
3. Каковы основные правила техники безопасности при работе с предметами, отягощениями?
4. Что такое утомление? Каковы его признаки?
5. Опишите, как проходят процессы восстановления в организме после физических нагрузок.
6. Перечислите основные приемы для расслабления различных мышечных групп.
7. Перечислите основные приемы самомассажа.
8. Опишите методику проведения самомассажа любым приемом.
9. Каковы основные правила выполнения связок оздоровительной аэробики?
10. Правила предупреждения случаев травматизма в аэробном зале?

13. Опишите алгоритмы действий при получении поверхностных ран, ушибов и растяжений.

### **Тема 3.**

1. Опишите виды силовых способностей.
2. Перечислите и охарактеризуйте средства развития силовых способностей.
3. Перечислите методы развития силовых способностей и опишите любой из них.
4. Что общего и каковы основные отличия методов максимальных усилий и предельных усилий?

5. Что общего и каковы основные отличия методов повторных усилий и динамических усилий?

6. Каковы основные отличия ударного и изометрического методов?

7. Перечислите и опишите методические приемы реализации метода повторных усилий.

### **Тема 4.**

1. Опишите основные типы скелетных мышц и принцип их работы.
2. Охарактеризуйте взаимосвязь структуры, размеров мышц и результатов в силовых упражнениях.
3. Опишите механизмы гормонального воздействия, проявляющиеся в процессе силовых тренировок.
4. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса?
5. Дайте описание техники выполнения любых трех базовых силовых упражнений.
6. Назовите три варианта силовых упражнений с гирями и опишите их технику выполнения.
7. Приведите примеры трех базовых упражнений для девушек из фитбол-аэробики и Пилатеса, охарактеризуйте их по тренировочному и физиологическому воздействию на организм.

### **Тема 5.**

- 1.. Дайте описание изучаемым видам аэробики (классическая, степ-, слайд-, фитбол-, танцевальная и т.д.)
2. Назовите особенности выполнения техники упражнений и их отдельных элементов.
2. Особенности техники выполнения упражнений с различными предметами (с степ платформой, с футболом).
4. Составьте комплексы связок, упражнений оздоровительной аэробики различной направленности.
6. Что такое комплекс упражнений, связок в оздоровительной аэробике?
7. Перечислите виды комплексов различной тренировочной направленности и решаемые ими тренировочные задачи.

### **Тема 6.**

1. Опишите особенности женского организма.
3. Назовите «проблемные» зоны женской фигуры и средства их коррекции, параметры «идеальной» фигуры, обоснуйте ответ.

4. Особенности содержания занятий по оздоровительной аэробике для женщин. Упражнения различных видов танцевальной гимнастики.

2. Перечислите основные аспекты физиологического воздействия упражнений аэробной направленности, физических нагрузок на женский организм.

3. Опишите организационно-методический ряд особенностей проведения занятий оздоровительной аэробике со студентками.

4. Перечислите особенности занятий по оздоровительной аэробике девушек методико-практического характера.

### **Тема 7.**

1. Дайте определение ОФП, назовите ее цели и задачи, перечислите основные физические качества.

2. Опишите средства и методы развития силовых качеств в рамках ОФП.

3. Опишите средства и методы развития гибкости в рамках занятий по оздоровительной аэробике.

4. Опишите средства и методы развития общей выносливости в рамках занятий по оздоровительной аэробике.

5. Опишите средства и методы развития ловкости в рамках занятий по оздоровительной аэробике.

6. Опишите средства и методы развития скоростных способностей в рамках занятий по оздоровительной аэробике.

### **Тема 8.**

1. Опишите основные средства и методы развития скоростно-силовых способностей в рамках СФП в аэробных видах спорта.

2. Приведите примеры упражнений на развитие и оценку скоростно-силовых способностей в рамках СФП в аэробных видах спорта.

5. Охарактеризуйте методы и различные аспекты развития силовой выносливости в рамках СФП в аэробных видах спорта.

### **Тема 9.**

1. Определите индивидуальные особенности физического развития, телосложения и пропорции тела.

2. Подберите средства и методы развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей.

3. Постройте индивидуальный план учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности.

4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

5. Как влияют на целевую направленность и методику занятий по атлетической гимнастике состояние здоровья и психофизическая организация студентов?

6. Дайте определение физической нагрузки и перечислите основные ее основные параметры, дозирующие воздействие на организм.

7. Что такое объем и интенсивность физической нагрузки в оздоровительной аэробике? Как они определяются?

8. Приведите примеры расчета объема и интенсивности нагрузки в тренировочном занятии.



**Тема 10.**

1. Назовите основные цели и задачи самостоятельных занятий по оздоровительной аэробике? В чем основные отличия учебных и самостоятельных занятий?

3. Опишите основные группы подготовленности студентов к самостоятельным занятиям по оздоровительной аэробике.

4. Перечислите общие методические принципы составления индивидуальных тренировочных планов по оздоровительной аэробике. Охарактеризуйте любой из них.

6. Назовите частные методические принципы индивидуализации занятий по оздоровительной аэробике. Охарактеризуйте любые два из них.

**Тема 11.**

1. Охарактеризуйте типы телосложения, укажите методические особенности занятий студентов с данным типом телосложения.

2. Как определить свой тип телосложения и наличие отклонений массы тела от оптимальной?

3. Охарактеризуйте методику коррекционных занятий с целевой направленностью на уменьшение массы тела в сочетании с уменьшением ее жировой компоненты.

4. Охарактеризуйте методику коррекционных занятий с целевой направленностью на увеличение массы тела.

5. Охарактеризуйте методику занятий с целевой направленностью на коррекцию фигуры и объемов отдельных частей тела.

6. Охарактеризуйте методику занятий с целевой направленностью на коррекцию осанки.

**Тема 12.**

1. Какие вам известны антропометрические показатели физического развития? Каковы методики их измерений?

2. Охарактеризуйте функциональные показатели организма в покое.

3. Опишите методику измерений нагрузочных функциональных показателей.

4. Проведите экспресс-оценку индивидуального состояния дыхательной и центральной нервной систем.

5. Выполните тесты оценки скоростно-силовых способностей, силы и силовой выносливости, общей выносливости.

6. Оцените индивидуальные координационные способности и гибкость позвоночника.

7. Опишите систему экспресс-оценки уровня здоровья Г.Л. Апанасенко. Выскажите свое мнение по ее эффективности и обоснуйте его.

8. При наличии соответствующего оборудования проведите экспресс-оценку индивидуального уровня здоровья.

**Тема 13.**

1. Какие показатели тренировочных нагрузок и тренировочного самочувствия, по Вашему мнению, должны обязательно заноситься в дневник тренировок? Обоснуйте свое мнение.

2. Как происходит процесс оптимизации тренировочных нагрузок?

3. Каковы объективные и субъективные показатели самоконтроля на занятиях по атлетической гимнастике?

4. Охарактеризуйте различные аспекты восстановления работоспособности после силовых нагрузок.

5. Что такое суперкомпенсация? Дайте описание явления.

6. Каковы закономерности восстановления организма после физических нагрузок различной интенсивности? Как ускорить процессы восстановления?

#### **Тема 14.**

1. Охарактеризуйте аэробные виды спорта по преимущественному проявлению аэробных способностей.

2. Охарактеризуйте технические особенности действий на примере степ-аэробики.

3. На какие группы мышц ложится основной акцент соревновательной нагрузки в аэробике? Каковы особенности применения тренировочных средств и методов в этом виде спорта?

4. Дайте описание техники выполнения соревновательных упражнений, связок в аэробике.

5. Каковы основные особенности тренировочного процесса в аэробике?

6. Что представляет собой танцевальная, спортивная аэробика? Каковы особенности и различия этих вида спорта?

8. Охарактеризуйте технику выполнения соревновательных упражнений в спортивной аэробике.

11. Охарактеризуйте другие виды аэробики, не имеющие соревновательного цикла.

#### **Тема 15.**

1. Дайте определения технической подготовки и спортивной техники. Какие основные количественные показатели технической подготовленности спортсменов наиболее широко применяются в спортивной практике?

2. Охарактеризуйте качественные показатели технической подготовленности спортсменов.

3. Каковы цели и задачи технической подготовленности спортсменов? Приведите пример для любого вида аэробики.

4. Назовите этапы технической подготовки. Какие тренировочные задачи могут решаться на каждом из них?

5. Опишите особенности средств и методов технической подготовки для любого вида аэробики.

6. Что такое техническая подготовленность спортсменов? Приведите пример.

7. Какое значение в технической подготовке спортсменов-аэробистов имеют морфофункциональные индивидуальные особенности? Проиллюстрируйте свой ответ примером.

#### **Тема 16.**

1. Что представляет собой процесс спортивной подготовки? Каковы его основные особенности? Каковы его этапы?

2. Индивидуальный выбор студентами оздоровительной аэробики для занятий? Приведите пример.

4. Опишите особенности процесса спортивной подготовки на начальном этапе.

5. Опишите особенности процесса спортивной подготовки на специализированном этапе.

6. Опишите особенности физической, функциональной и технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

7. Каковы основные разделы периодизации процесса спортивной подготовки? Какова структура текущего планирования подготовки?

8. Какова структура годичного планирования спортивной подготовки?

### **Тема 17**

1. Назовите основные принципы соревновательного процесса.

2. Что такое соревнования? Приведите примеры, виды, классификацию соревнований по аэробике.

3. Какие предъявляются требования к участникам и судьям соревнований?

4. Сколько судей обслуживают соревнования по спортивной аэробике?

5. Проводятся ли чемпионаты России, Европы, Мира по спортивной аэробике? Приведите пример.

6. Сколько человек принимает участие в соревновательной композиции?

7. В каком году была создана Федерация аэробики России (ФАР), её роль в соревновательном процессе.

## ***Элективная дисциплина «Бокс, кикбоксинг»***

### **Тема 1.**

1. Охарактеризуйте правила соревнований профессионального бокса 1838 года.

2. Назовите основные задачи международной ассоциации бокса (AIBA).

3. Охарактеризуйте основную деятельность WAKO.

4. Перечислите ринговые дисциплины в кикбоксинге. Дайте им характеристику.

5. Перечислите татами-дисциплины в кикбоксинге.

6. Чем отличается раздел Фулл-контакт от раздела K1?

7. Сколько раундов продолжается поединок в ринговых дисциплинах в кикбоксинге?

### **Тема 2.**

1. Как проявляется переутомление?

2. Приступая к занятиям, наличие какой экипировки нужно проверить?

3. Первое правило, если вы уверены в том, что у вас перелом?

4. Действительно ли утомление влияет на ЦНС?

5. Если падение неизбежно, то каких зон лучше избежать?

### **Тема 3.**

1. Назовите две основные стойки в боксе, кикбоксинге и кратко охарактеризуйте их.

2. Какие вы знаете дистанции в боксе?
3. Назовите виды перемещения в боксе.
4. Основные требования к технике защиты в кикбоксинге. Виды защит.
5. Классификация ударов в боксе.
6. В чем отличие вольного боя от условного боя?
7. Назовите основные элементы техники бокса, кикбоксинга.
8. Опишите положение кулака во время нанесения удара.

#### **Тема 4.**

1. Что такое сила?
2. Какие типы мышечных волокон вы знаете?
3. Перечислите упражнения для развития мышц-разгибателей.
4. Охарактеризуйте определение «Взрывная сила».
5. Назовите факторы, влияющие на силу человека.
6. Перечислите основные средства развития силы.
7. Охарактеризуйте физиологические механизмы развития силовых качеств.
8. Расскажите принцип тренировки, нацеленные на гипертрофию (увеличение) ММВ волокон.
9. Расскажите принцип тренировки, нацеленные на гипертрофию (увеличение) ММВ волокон.
10. За счет чего можно увеличить максимальную силу?
11. Назовите три режима работы мышц, в которых проявляется сила.
12. Какие упражнения способствуют развитию скоростно-силовых способностей?
13. Дайте определение термину «реактивная способность»

#### **Тема 5.**

1. Дайте определение термину «быстротой двигательных реакций».
2. Назовите 2 типа скоростных способностей.
3. Что такое темп боя?

#### **Тема 6.**

1. В чем заключается отличие общей выносливости от специальной выносливости?
2. Какие факторы влияют на выносливость спортсмена.
3. Опишите метод совершенствования гликолитических возможностей спортсмена.
4. Чем определяется уровень выносливости?
5. Какую работу необходимо выполнять в III периоде спортсмену в условиях высокогорья?
6. Охарактеризуйте метод «калипометрия».
7. Какие специально тестовые нагрузки вы знаете?

#### **Тема 7.**

1. Что такое координация движений?
2. Что такое ловкость?
3. Назовите методы развития координации движений.
4. Какие упражнения применяются для развития ловкости и координации движений?

**Тема 8.**

1. Что такое тактика в боксе, кикбоксинге?
2. Какие факторы необходимо учитывать при тактической организации боя?
3. Назовите три группы тактических действий и охарактеризуйте их.
4. Что такое «контратака?»
5. Назовите основные типовые приемы тактики, используемые в бою.
6. Назовите упражнения для изучения и совершенствования тактических действий.

**Тема 9.**

1. Назовите виды вариативности двигательных навыков и пути их реализации.
2. Назовите и охарактеризуйте фазы годичного цикла подготовки.
3. Какие формы планирования на этапах многолетней спортивной подготовки вы знаете?
4. Назовите основные принципы, которые выражают методические закономерности педагогического и воспитательного процесса.
5. Дайте определение термину «индивидуализация».
6. Дайте определение термину «экономизация функций»

**Тема 10.**

1. Охарактеризуйте базовые классификаций в отношении манеры ведения боя.
2. Специфика боевой деятельности боксера-нокаутера. Бой против представителя данной группы.
3. Специфика боевой деятельности боксера-темповика. Бой против представителя данной группы.
4. Специфика боевой деятельности боксера-игровика. Бой против представителя данной группы.
5. Назовите основные характеристиками манеры ведения боя.
6. Назовите базовые классификации манеры ведения боя.
7. Как вести бой против боксера, умеющего искусно обыгрывать?
8. Какие качества необходимо совершенствовать «боксеру-темповику», «боксеру-нокаутеру», «боксеру-игровику»?

**Тема 11.**

1. Что такое астенические способности?
2. Как влияет чувство страха на работоспособность боксера, кикбоксера?
3. Расскажите какие биологические процессы в организме происходят во время страха?
4. Дайте определение термину «личность». В чем отличие личности от индивидуальности?
5. Назовите важнейшие аспекты проблемы психологической подготовки спортсменов.
6. Какие методы психодиагностики в спорте вы знаете? Кратко охарактеризуйте их.
7. Какие средства применяются для определения психического состояния?

8. Какие профилактические методы нормализации психического состояния вы знаете?
9. Какие методы используют для определения функциональных резервов ЦНС?
10. Что такое «Теппинг-тест»?
11. Дайте краткую характеристику САН-тесту.

### *Элективная дисциплина «Настольный теннис»*

#### **Тема 1.**

1. В каком году были опубликованы первые правила игры?
2. В каком году состоялся первый официальный международный турнир?
3. В каком году была создана международная федерация настольного тенниса (ITTF)?
4. С какого года настольный теннис является Олимпийским видом спорта?
5. Как использование накладок типа «сэндвич» повлияло на игру в настольный теннис.
6. Назовите фамилию спортсменки, которая стала абсолютной чемпионкой Европы в 1970 г.

#### **Тема 2.**

1. Опишите основные характеристики ракетки для игры в настольный теннис.
2. Перечислите правила выполнения подачи.
3. На какие перерывы в игре имеет право игрок?
4. Объясните сущность правила ускорения игры.
5. Перечислите возможные направления удара.
6. Что такое двухходовка?

#### **Тема 3.**

1. Какой минимальный размер игровой площадки?
2. Перечислите типичные травмы в настольном теннисе.
3. Перечислите требования, предъявляемые к спортивной обуви для игры в настольный теннис.
4. Назовите оптимальную температуру воздуха для занятий.

#### **Тема 4.**

##### **4.1. Выбор ракетки для начинающего игрока.**

1. Какие требования предъявляют правила соревнований к ракетке?
2. Назовите характеристики деревянных оснований.
3. Какими характеристиками должно обладать деревянное основание для начинающего спортсмена?
4. Какие классификации резиновых накладок вы знаете?
5. Какие разновидности накладок шипами наружу вы знаете?
6. Назовите характеристики деревянных оснований.
7. Назовите характеристики гладких накладок.

8. Какими характеристиками должны обладать гладкие накладки для начинающего игрока?

#### **4.2. Хватки ракетки - способы держания ракетки.**

1. Какие хватки ракетки и их разновидности вы знаете?
2. Назовите особенности европейской хватки ракетки.
3. Назовите основные ошибки при европейской хватке ракетки.
4. В чём отличие нейтральной, закрытой и открытой позиции ракетки по отношению к теннисному столу?
5. В чём отличие азиатской хватки от европейской?
6. В чём преимущества и недостатки азиатской и европейской хватки?

#### **4.3. Стойки игрока в настольный теннис - исходные положения перед ударом.**

1. Какие стойки вы знаете?
2. Опишите нейтральную стойку.
3. В чём отличие правосторонней и левосторонней стойки от нейтральной стойки?
4. В чём особенность стойки для приёма подачи?
5. В чём отличие стойки для подачи справа и стойки для подачи слева?

#### **4.4. Способы перемещений и классификация ударов в настольном теннисе.**

1. Назовите пять способов перемещений в настольном теннисе.
2. В каких игровых ситуациях применяются различные способы перемещений? Приведите примеры.
3. В чём преимущество перемещения прыжками?
4. Назовите основное отличие перемещения рывком?
5. Какие классификации ударов в настольном теннисе вы знаете?
6. Назовите на три ключевые фазы техники удара в настольном теннисе.

#### **4.5. Удары без вращения мяча (откидка, толчок, подставка, атакующий удар, «свеча», атакующий удар по «свече», скидка).**

1. Опишите важные моменты при выполнении удара «откидка» слева.
2. Опишите важные моменты при выполнении удара «толчок» справа.
3. Какие важные моменты вы можете отметить при выполнении атакующего удара без вращения слева в фазе замаха?
4. Какие важные моменты вы можете отметить при выполнении атакующего удара без вращения справа в фазе удара по мячу?
5. Против каких ударов применяется удар «подставка»?
6. Какие задачи позволяет решить удар «свеча»?
7. Какие особенности имеет стойка для выполнения атакующего удара справа по «свече»?
8. Против каких мячей по длине выполняется «скидка»?

#### **4.6. Удары с нижним вращением мяча (срезка, подрезка).**

1. Против мячей с каким вращением выполняется удар «срезка»?
2. Какие тактические задачи возможно решить, выполняя «срезку»?
3. Игроки какого стиля игры используют удар «подрезка»?

4. Какие отличительные особенности вы знаете при выполнении ударов «срезка» и «подрезка»?
5. Как вы считаете при выполнении «подрезки» против ударов с верхним вращением мяча, ракетка движется по направлению вращения или против направления вращения мяча?
6. Можно ли выполнить подрезку над столом против мяча с верхним вращением?

#### **4.7. Атакующие удары с верхним вращением мяча (накат, топ-спин).**

1. Какая стойка используется при выполнении «наката» справа?
2. Что важнее в «накате» скорость вращения или полёта мяча?
3. В какой точке отскока мяча от стола наносится удар «накат»?
4. В чём отличие ударов «накат» и «топ-спин»?
5. По какой части теннисного мяча наносится удар «топ-спин» против «подрезки»?
6. В чём отличие фазы замаха при выполнении «топ-спина» против верхнего и нижнего вращения мяча?

#### **4.8. Подачи.**

1. Перечислите основные пункты правил выполнения подачи.
2. Перечислите компоненты подачи.
3. Назовите возможные направления вращения мяча при подаче.
4. Приведите пример описания подачи.
5. Какие вращения мяча возможны при подаче прямым ударом?
6. Какая особенность отличает фазу замаха при подаче «топорик»?
7. По какой части мяча наносится удар ракеткой, чтобы получить нижнее-боковое вращение при подаче «маятник»?
8. Какое ключевое отличие подачи «челнок»?

#### **4.9. Прием подач.**

1. В какой момент выполнения подачи соперником, принимающий игрок получает наибольшую информацию о подаче?
2. Перечислите варианты приёма длинных подач.
3. Перечислите варианты приёма коротких подач.
4. Перечислите варианты приёма подач средней длины.

#### **Тема 5.**

1. Расставьте в порядке значимости при обучении начинающего игрока: стабильность, скорость полёта мяча, точность попадания мяча в заданную зону.
2. Как при обучении применяется принцип от простого к сложному?
3. Почему в начальной стадии обучения игра на счёт отрицательно сказывается на технике?
4. Какие факторы нужно учитывать при работе с группой учеников?

#### **Тема 6.**

1. Назовите признаки фиксации ошибки.
2. Каковы причины возникновения ошибок?
3. Перечислите причины возникновения ошибок на соревнованиях.



4. Определите правильную последовательность работы над ошибками. Работа с большим количеством мячей на теннисном столе, техническая имитация без мяча, работа с партнёром. Объясните свой выбор.

#### **Тема 7.**

1. Дайте определение ОФП.
2. Что относится к средствам ОФП?
3. Какие физические качества человека вы знаете? Кратко охарактеризуйте их.
4. Дайте определение физическим качествам человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

#### **Тема 8.**

1. Опишите виды силовых способностей.
2. Перечислите и охарактеризуйте средства развития силовых способностей.
3. Перечислите методы развития силовых способностей и опишите любой из них.
4. Что общего и каковы основные отличия методов максимальных усилий и предельных усилий?
5. Что общего и каковы основные отличия методов повторных усилий и динамических усилий?
6. Каковы основные отличия ударного и изометрического методов?
7. Перечислите и опишите методические приемы реализации метода повторных усилий.
8. Назовите три основных вида силовых упражнений. Приведите примеры.
9. Дайте характеристику методу максимальных усилий.
10. Перечислите средства развития гибкости.
11. Назовите методы развития общей выносливости.

#### **Тема 9.**

1. Дайте определение специальной физической подготовке.
2. Каким требованиям должны соответствовать специально-подготовительные упражнения?
3. Какие упражнения используются для развития скоростно-силовых качеств.
4. Назовите характерные черты «ударного метода» тренировок.
5. В каком диапазоне от максимума используются отягощения при развитии скоростной силы?
6. Дайте определение силовой выносливости.

#### **Тема 10.**

1. Объясните понятие «латентное время реакции».
2. Реакция выбора на действия соперника: приведите пример.
3. Каким критериям должны отвечать скоростно-силовые упражнения в настольном теннисе?
4. Какой метод тренировки наиболее эффективен для развития скоростно-силовой выносливости? Обоснуйте.

#### **Тема 11.**

1. Дайте определение стратегии игры.
2. Как вы понимаете различную тактику ведения борьбы на примере настольного тенниса?
3. Приведите пример активной тактики в настольном теннисе.
4. Игроки какого стиля игры используют пассивную тактику в настольном теннисе?

#### **Тема 12.**

1. Перечислите компоненты спортивной подготовки.
2. Назовите четыре группы видов спорта. Определите характерные черты каждой группы.
3. В чём отличие пассивной, активной, контратакующей и комбинированной тактик игры в настольном теннисе?
4. В чём выражаются «бойцовские качества» спортсмена?
5. Методы, формирующие психическую устойчивость.

#### **Тема 13.**

1. Какую роль играют в достижении спортивных результатов тренировочный процесс и генетические факторы?
2. Охарактеризуйте астенический, нормостенический и гиперстенический типы телосложения.
3. Как систематические занятия настольным теннисом влияют на развитие основных систем организма?
4. Как систематические занятия настольным теннисом влияют на развитие вестибулярного аппарата и тактильных ощущений?

#### **Тема 14.**

1. Какие мотивы способствуют достижению высоких результатов в спорте?
2. Объясните сущность понятия «антиципация».
3. Назовите метод контроля эмоционального состояния.
4. Какие психические свойства личности способствуют достижению высоких результатов в настольном теннисе?

#### **Тема 15.**

1. В чём заключается метод стандартов? Приведите примеры.
2. Рассчитайте собственный рост-весовой индекс с помощью метода Брока-Бругша.
3. Что такое антропометрический профиль?
4. Оцените свою функциональную подготовленность по задержке дыхания на вдохе (проба Штанге).
5. Каким образом оценивается физическая работоспособность по тесту К. Купера?

#### **Тема 16.**

1. Что является целью самоконтроля?
2. Укажите субъективные данные самоконтроля.
3. Укажите объективные данные самоконтроля.
4. По каким объективным показателям можно определить величину нагрузки?

#### **Тема 17.**

1. Текущий контроль.
2. Промежуточная аттестация
3. Требования для студентов подготовительной и специальной физкультурных групп.
4. Требования для студентов, освобождённых от учебно-тренировочных занятий.
5. Требования к оформлению реферата по физической культуре.
6. Требования для студентов, пропустившим практические занятия по болезни.

### *Элективная дисциплина «Кардиозал»*

#### **Тема 1. Физическое воспитание студентов**

1. Какие задачи решаются в процессе общей физической подготовки?

- а) укрепление здоровья;
- б) обучение двигательным навыкам и умениям;
- в) развитие физических качеств;
- г) приобретение знаний в области физической культуры;
- д) воспитание волевых качеств
- е) все вышеперечисленное.

2. Перечислите принципы организации самостоятельных занятий по ОФП:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип наглядности;
- в) принцип доступности и индивидуализации;
- г) принцип систематичности;
- д) непрерывность процесса подготовки;
- е) все вышеперечисленное.

3. Назовите виды занятий по общей физической подготовке:

- а) тематическое занятие;
- б) параллельное занятие;
- в) комплексное занятие;
- г) специальное занятие.

4. Из каких частей состоит структура занятия по общей физической подготовке?

- а) основная;
- б) вводная;
- в) подготовительная;
- г) заключительная.

5. Перечислите формы занятий для общей физической подготовки:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физические упражнения в течение дня;
- в) туристический поход;
- г) самостоятельные тренировочные занятия;
- д) закаливание организма;

е) все вышеперечисленное.

6. Перечислите методы организации студентов на занятиях по ОФП:

- а) фронтальный;
- б) групповой;
- в) индивидуальный;
- г) параллельный;
- д) все вышеперечисленное.

7. Перечислите способы организации студентов на занятиях по ОФП:

- а) линейный;
- б) круговой;
- в) поперечный;
- г) обратный;
- д) все вышеперечисленные.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка с кардионаправленностью**

1. Какие задачи решаются в процессе общей физической подготовки?

- а) укрепление здоровья;
- б) обучение двигательным навыкам и умениям;
- в) развитие физических качеств;
- г) приобретение знаний в области физической культуры;
- д) воспитание волевых качеств
- е) все вышеперечисленное.

2. Перечислите принципы организации самостоятельных занятий по ОФП:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип наглядности;
- в) принцип доступности и индивидуализации;
- г) принцип систематичности;
- д) непрерывность процесса подготовки;
- е) все вышеперечисленное.

3. Назовите виды занятий по общей физической подготовке:

- а) тематическое занятие;
- б) параллельное занятие;
- в) комплексное занятие;
- г) специальное занятие.

4. Из каких частей состоит структура занятия по общей физической подготовке?

- а) основная;
- б) вводная;
- в) подготовительная;
- г) заключительная.

5. Перечислите формы занятий для общей физической подготовки:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физический упражнения в течение дня;
- в) туристический поход;
- г) самостоятельные тренировочные занятия;
- д) закаливание организма;

е) все вышеперечисленное.

6. Перечислите методы организации студентов на занятиях по ОФП:

- а) фронтальный;
- б) групповой;
- в) индивидуальный;
- г) параллельный;
- д) все вышеперечисленное.

### **Тема 3. Кардио-упражнения в процессе физического воспитания студентов**

1. Что такое кардио-упражнения?

- а) упражнения силового характера;
- б) упражнения для развития быстроты;
- в) продолжительные упражнения циклического характера;
- г) упражнения на гибкость;
- д) упражнения на ловкость;
- е) скоростно-силовые упражнения;
- ж) все вышеперечисленное.

2. Какова цель кардио-занятий по ОФП?

- а) сохранение здоровья и высокого уровня работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- б) восстановление здоровья после перенесенных заболеваний;
- в) восстановление физических и психических сил в период экзаменационной сессии;
- г) увеличение уровня физической подготовленности и повышения спортивной квалификации;
- в) все вышеперечисленное.

3. В чем смысл планирования кардио-тренировки с общефизической направленностью?

- а) выбор физических упражнений;
- б). выбор величины нагрузки, ее объема и интенсивности;
- в) распределение нагрузки на неделю, месяц, полугодовой и годовой цикл;
- г) все вышеперечисленное.

4. Из каких элементов состоит структура занятия?

- а) подготовительная часть;
- б) вводная часть;
- в) основная часть;
- г) заключительная часть;
- д) тренировочная часть;
- е) итоговая часть.

5. На какие системы организма кардио-нагрузки оказывают прямое влияние?

- а) вес;
- б) сердечно-сосудистая система;
- в) нервная система;
- г) опорно-двигательный аппарат;
- д) выделительная система;

- е) кожный покров;
- ж) на все вышеперечисленные.

6. Какие виды планирования кардио-нагрузок существуют?

- а) перспективное планирование;
- б) оперативное;
- в) текущее;
- г) срочное;
- д) наглядное;
- е) все вышеперечисленные.

#### **Тема 4. Развитие физических качеств.**

1. Перечислите виды силовых качеств:

- а) максимальная сила;
- б) скоростная сила;
- в) силовая выносливость;
- г) силовая гибкость;
- д) силовая ловкость;
- е) все вышеперечисленное.

2. Перечислите методы развития общесиловых качеств:

- а) метод повторного упражнения;
- б) скоростной метод;
- в) метод круговой тренировки;
- г) метод статического напряжения;
- д) игровой метод;
- е) все вышеперечисленное.

3. Перечислите виды гибкости:

- а) активная гибкость;
- б) скоростная гибкость;
- в) пассивная гибкость;
- г) силовая гибкость;
- д) выносливая гибкость;
- е) все вышеперечисленное.

4. Перечислите методы развития гибкости:

- а) метод повторного упражнения;
- б) метод многократного растягивания;
- в) метод напряжения и последующего растягивания мышц;
- г) метод статического растягивания;
- д) игровой метод;
- е) все вышеперечисленное.

5. Перечислите виды выносливости:

- а) общая выносливость;
- б) специальная выносливость;
- в) все вышеперечисленное.

6. Перечислите методы развития выносливости:

- а) равномерный;
- б) переменный;

- в) интервальный;
- г) круговая тренировка;
- д) все вышеперечисленное.

7. Перечислите виды ловкости:

- а) общая ловкость;
- б) специальная ловкость;
- в) все вышеперечисленное.

8. Перечислите элементы ловкости:

- а) точность движений;
- б) поддержание равновесия;
- в) быстрота выполнения движений;
- г) большая амплитуда движений;
- д) все вышеперечисленное.

9. Перечислите элементы физического качества – «быстрота»:

- а) время двигательной реакции;
- б) время выполнения одиночного движения;
- б) время выполнения движения максимальной частотой;
- б) время выполнения целостного двигательного акта;
- в) все вышеперечисленное.

10. Перечислите методы развития быстроты:

- а) метод упорядоченного упражнения;
- б) переменный метод;
- в) игровой метод;
- г) соревновательный метод;
- д) все вышеперечисленное.

## **Тема 5. Здоровье.**

1. Какие виды здоровья существуют?

- а) физическое;
- б) психическое;
- в) социальное;
- г) физкультурное;
- д) лошадиное;
- е) нравственное;
- ж) духовное;
- з) умственное;
- и) все вышеперечисленное.

2. Какие факторы определяют уровень здоровья?

- а) питание;
- б) физическая активность;
- в) экология;
- г) режим труда и отдыха;
- д) вредные привычки;
- е) плохое воспитание в семье;
- ж) негативное мышление;
- з) низкий уровень культуры;

- и) наследственность;
- к) все вышеперечисленное.

3. Какие показатели характеризуют уровень здоровья?

- а) жизненная ёмкость лёгких;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) артериальное давление;
- г) вес тела;
- д) длина тела;
- е) динамометрия мышц кисти.
- ж) все вышеперечисленное.

4. Какие задачи касающиеся здоровья решаются в процессе общей физической подготовки?

- а) укрепление здоровья;
- б) обучение двигательным навыкам и умениям;
- в) развитие физических качеств;
- г) приобретение знаний в области физической культуры;
- д) воспитание волевых качеств
- е) все вышеперечисленное.

5. Что такое общественное здоровье (определение, признаки, формы, способы укрепления или потери)?

6. Что такое личное здоровье (определение, признаки, формы, способы укрепления или потери)?

7. Назовите факторы, определяющие уровень здоровья.

8. Что такое гиподинамия, причины, способы лечения и профилактики?

9. Какие вы знаете методы оценки состояния здоровья?

## **Тема 6. Физическое развитие – интегральный показатель здоровья.**

1. Какие показатели характеризуют физическое развитие?

- а) осанка;
- б) форма грудной клетки;
- в) форма ног;
- г) стопы;
- д) телосложение;
- е) длина тела;
- ж) вес тела;
- з) жизненная ёмкость лёгких;
- и) дыхание;
- к) максимальное потребление кислорода;
- л) сила мышц кисти;
- м) становая сила;
- н) все вышеперечисленное.

2. Что является критерием красоты?

- а) рост;
- б) форма талии;
- в) форма ног;
- г) форма бёдер;



- д) форма грудной клетки;
- е) все вышеперечисленное.

3. Какие факторы влияют на физическое развитие?

- а) наследственность;
- б) социальные условия;
- в) двигательная активность;
- г) состояние здоровья;
- д) все вышеперечисленное.

4. Какими методами оценивается физическое развитие?

- а) соматометрия;
- б) сизиметрия;
- в) спирометрия;
- г) динамометрия;
- д) пульсометрия;
- е) мониторинг кровяного давления;
- д) все вышеперечисленное.

5. Какими методами оценивается состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем?

- а) ортостатическая проба;
- б) одномоментная проба;
- в) проба Руфье;
- г) функциональная проба Мартинето;
- д) тест РВС – 170;
- е) гарвардский степ-тест;
- ж) все вышеперечисленное.

6. Перечислите виды силовых качеств, которые могут свидетельствовать о хорошем физическом развитии?

- а) максимальная сила;
- б) скоростная сила;
- в) силовая выносливость;
- г) силовая гибкость;
- д) силовая ловкость;

7. Какие задачи направлены на улучшение физического развития?

- а) укрепление здоровья;
- б) обучение двигательным навыкам и умениям;
- в) развитие физических качеств;
- г) приобретение знаний в области физической культуры;
- д) воспитание волевых качеств
- е) все вышеперечисленное.

8. Перечислите формы самостоятельных занятий для общей физической подготовки:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физический упражнения в течение дня;
- в) туристический поход;
- г) самостоятельные тренировочные занятия;

- д) закаливание организма;
- е) все вышеперечисленное.

9. Что такое физическое развитие, показатели и критерии норм?

10. Что такое красота и оптимальность? Каковы критерии красоты и оптимальности?

11. Какие вы знаете показатели для оценки физического развития?

12. Какие методы оценки антропометрической гармоничности вы знаете?

13. Какие методы оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем вы знаете?

14. Какие методики определения физической работоспособности вам известны?

### **Тема 7. Общая физическая подготовка девушек.**

1. В чем специфические отличия женского организма от мужского?

- а) расположение центра тяжести;
- б) анатомическое строение;
- в) обмен веществ;
- г) сжигание жира;
- д) формы тела;
- е) дыхательная система;
- ж) величина болевого порога;
- з) скоростные способности и быстрота реакции;
- и) особенности кожного покрова;
- к) особенности восприятия внешней среды;
- л) все вышеперечисленное.

2. При каких условиях будет достигнут оздоровительный эффект от физических упражнений?

- а) физическая нагрузка должна соответствовать уровню здоровья;
- б) величина нагрузки должна соответствовать уровню подготовленности, возрасту и полу занимающихся;
- в) оздоровительный эффект зависит от объема и интенсивности тренировочной нагрузки;
- г) оздоровительный эффект зависит от продолжительности и количества пауз отдыха между упражнениями;
- д) от выполнения гигиенических требований;
- е) от качества врачебного и педагогического контроля;
- ж) соблюдение техники безопасности, а также правил пользования спортивными площадками, тренировочными залами и спортивными снарядами;
- з) все вышеперечисленное.

3. Перечислите методы развития общесилловых качеств у девушек:

- а) метод повторного упражнения;
- б) скоростной метод;
- в) метод круговой тренировки;
- г) метод статического напряжения;
- д) игровой метод;
- е) все вышеперечисленное.

4. Перечислите виды гибкости, которой обладают девушки:

- а) активная гибкость;
- б) скоростная гибкость;
- в) пассивная гибкость;
- г) силовая гибкость;
- д) выносливая гибкость;
- е) все вышеперечисленное.

5. Перечислите методы развития гибкости у девушек:

- а) метод повторного упражнения;
- б) метод многократного растягивания;
- в) метод напряжения и последующего растягивания мышц;
- г) метод статического растягивания;
- д) игровой метод;
- е) все вышеперечисленное.

6. Перечислите виды выносливости, необходимые для физического воспитания девушек:

- а) общая выносливость;
- б) специальная выносливость;
- в) все вышеперечисленное.

7. Перечислите методы развития выносливости в физическом воспитании девушек:

- а) равномерный;
- б) переменный;
- в) интервальный;
- г) круговая тренировка;
- д) все вышеперечисленное.

8. Перечислите виды ловкости, которые необходимо формировать у девушек в процессе физического воспитания:

- а) общая ловкость;
- б) специальная ловкость;
- в) все вышеперечисленное.

9. Перечислите методы развития быстроты в физическом воспитании девушек:

- а) метод упорядоченного упражнения;
- б) переменный метод;
- в) игровой метод;
- г) соревновательный метод;
- д) все вышеперечисленное.

10. Какие задачи решаются в процессе общей физической подготовки девушек?

- а) укрепление здоровья;
- б) обучение двигательным навыкам и умениям;
- в) развитие физических качеств;
- г) приобретение знаний в области физической культуры;
- д) воспитание волевых качеств

е) все вышеперечисленное.

11. Перечислите принципы общей физической подготовки девушек:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип наглядности;
- в) принцип доступности и индивидуализации;
- г) принцип систематичности;
- д) непрерывность процесса подготовки;
- е) все вышеперечисленное.

12. Из каких частей состоит структура занятия по общей физической подготовке?

- а) основная;
- б) вводная;
- в) подготовительная;
- г) заключительная.

13. Перечислите формы самостоятельных занятий для общей физической подготовки девушек:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физические упражнения в течение дня;
- в) туристический поход;
- г) самостоятельные тренировочные занятия;
- д) закаливание организма;
- е) все вышеперечисленное.

14. Какова цель занятий по общей физической подготовке девушек?

- а) сохранение здоровья и высокого уровня работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- б) восстановление здоровья после перенесенных заболеваний;
- в) восстановление физических и психических сил в период экзаменационной сессии;
- г) увеличение уровня физической подготовленности и повышения спортивной квалификации;
- в) все вышеперечисленное.

15. Какие пункты являются необходимыми для определения индивидуального уровня нагрузки для девушек?

- а) определить цель занятий;
- б) подобрать упражнения;
- в) составить комплексы упражнений;
- г) определить величину нагрузки, ее объема и интенсивности;
- д) составить перспективный план увеличения объема и интенсивности нагрузки;
- в) составить диету и режим отдыха.

## **Тема 8. Функциональная подготовленность и утомление организма.**

1. Какие процессы свидетельствуют об утомлении после физической нагрузки?

- а) охранительное торможение;
- б) запредельное торможение;
- в) изменение функций регуляторных систем;

- г) изменение функций вегетативных систем;
- д) потеря жидкости;
- е) потеря энергетических резервов;
- ж) накопление лактата в организме;
- з) микроскопические повреждения мышц.

2. Какие существуют стадии восстановления организма после физической нагрузки?

- а) этап замедленного восстановления;
- б) суперкомпенсация после нагрузки;
- в) отсроченное восстановление;
- г) полное восстановление;
- д) все вышеперечисленное.

3. Перечислите те принципы организации самостоятельных занятий, нарушение которых приведет к переутомлению организма:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип наглядности;
- в) принцип доступности и индивидуализации;
- г) принцип систематичности;
- д) непрерывность процесса подготовки;
- е) все вышеперечисленное.

4. Перечислите формы самостоятельных занятий, которые, как правило, приводят к утомлению организма:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физические упражнения в течение дня;
- в) туристический поход;
- г) самостоятельные тренировочные занятия;
- д) закаливание организма;
- е) все вышеперечисленное.

5. Какие виды тренировки в большей степени приводят к утомлению организма?

- а) по принципу непрерывного упражнения;
- б) по принципу соревновательного упражнения;
- б) по принципу интервального упражнения с регламентированными паузами для отдыха;
- б) по принципу интервального упражнения с полным восстановлением во время отдыха;
- в) все вышеперечисленное.

6. Какое ошибочное действие в планировании в первую очередь приведет к утомлению организма?

- а) выбор физических упражнений;
- б) выбор величины нагрузки, ее объема и интенсивности;
- в) распределение нагрузки на неделю, месяц, полугодовой и годовой цикл;
- г) все вышеперечисленное.

7. Какое из перечисленных действий является профил активкой утомляемости организма?

- а) определить цель занятий;
- б) подобрать упражнения;
- в) составить комплексы упражнений;
- г) определить величину нагрузки, ее объема и интенсивности;
- д) составить перспективный план увеличения объема и интенсивности нагрузки;
- в) составить диету и режим отдыха.

8. Упражнения какой части занятия в большей степени являются причиной возникновения усталости?

- а) подготовительная часть;
- б) вводная часть;
- в) основная часть;
- г) заключительная часть;
- д) все вышеперечисленные.

### **Тема 9. Врачебный контроль.**

1. Что такое самоконтроль? Его цели и задачи?

2. Что такое «субъективные показатели в системе самоконтроля»?

Перечислите основные показатели.

3. Что такое «объективные показатели в системе самоконтроля»?

Перечислите основные показатели.

4. Что такое врачебно-педагогические наблюдения? Их цели, задачи и формы?

5. Что такое «текущий контроль в системе физического воспитания»? Его особенности, цели и задачи?

6. Что такое «оперативный контроль в системе физического воспитания»? Его особенности, цели и задачи?

7. Что такое «этапный контроль в системе физического воспитания»? Его особенности, цели и задачи?

### **Тема 10. Травмы и другие деструктивные состояния организма.**

1. Что такое деструктивное состояние человека?

2. Что такое усталость, и в чем она проявляется?

3. Что такое утомление, и в чем оно проявляется?

4. Что такое переутомление, и в чем оно проявляется?

5. Что такое терминальное состояние, каковы причины и в чем оно проявляется?

6. Что такое преагония, каковы причины и в чем она проявляется?

7. Что такое агония, каковы причины и в чем она проявляется?

8. Что такое клиническая смерть, каковы признаки, причины и в чем она проявляется?

9. Что является признаками жизни у человека?

10. Что такое первая медицинская помощь, каковы правила и запреты?

11. какие виды травм бывают на занятиях по физической культуре?

12. Расскажите о профилактике травматизма на занятиях по физической культуре.

13. Какие виды физической помощи существуют во время выполнения упражнений.

14. Что такое доврачебная помощь при травмах?

15. Какие виды кровотечений вы знаете? Каковы необходимые действия при кровотечениях?

16. Какие виды травм опорно-двигательного аппарата вы знаете? Каковы необходимые действия при травмах?

### **Тема 11. Текущий контроль успеваемости студентов.**

1. Какие виды контрольных упражнений для студентов основной и подготовительной медицинской групп вы знаете?

2. В чем состоит зачёт для студентов специальной медицинской группы?

3. Как оцениваются студенты, которые имеют временное или постоянное освобождение от занятий по физической культуре?

4. Какова цель, задачи и содержание итоговой аттестации?

5. Перечислите пункты зачётных требований.

6. Каковы требования к реферату с элементами исследовательской работы?

7. Каковы требования к презентации?

### **Тема 12. Физическая подготовка в кардиозале.**

1. Назовите требования безопасности перед началом занятий в кардиозале.

2. Назовите требования безопасности во время занятий.

3. Назовите требования безопасности после окончания занятия.

4. Назовите виды, цели и задачи кардиотренажеров.

5. Что такое эллиптический тренажер, техника безопасности, задачи и каким образом он управляется?

6. Что такое беговая дорожка, техника безопасности, задачи и каким образом он управляется?

7. Что такое велотренажер, техника безопасности, задачи и каким образом он управляется?

8. Что такое гребной тренажер, техника безопасности, задачи и каким образом он управляется?

9. Что такое тренажер степпер, техника безопасности, задачи и каким образом он управляется?

10. Что такое тренажер клаймер (лестница), техника безопасности, задачи и каким образом он управляется?

11. По каким признакам, целям и задачам необходимо выбирать тот или иной вид тренажера?

### **Дополнительные вопросы.**

1. Перечислите виды силовых качеств:

- а) максимальная сила;
- б) скоростная сила;
- в) силовая выносливость;
- г) силовая гибкость;
- д) силовая ловкость;
- е) все вышеперечисленное.

2. Перечислите виды гибкости:

- а) активная гибкость;
- б) скоростная гибкость;

- в) пассивная гибкость;
- г) силовая гибкость;
- д) выносливая гибкость;
- е) все вышеперечисленное.

3. Перечислите виды выносливости:

- а) общая выносливость;
- б) специальная выносливость;
- в) все вышеперечисленное.

4. Перечислите виды ловкости:

- а) общая ловкость;
- б) специальная ловкость;
- в) все вышеперечисленное.

5. Перечислите элементы физического качества – «быстрота»:

- а) время двигательной реакции;
- б) время выполнения одиночного движения;
- б) время выполнения движения максимальной частотой;
- б) время выполнения целостного двигательного акта;
- в) все вышеперечисленное.

6. Какие задачи решаются в процессе общей физической подготовки?

- а) укрепление здоровья;
- б) обучение двигательным навыкам и умениям;
- в) развитие физических качеств;
- г) приобретение знаний в области физической культуры;
- д) воспитание волевых качеств
- е) все вышеперечисленное.

7. Перечислите принципы организации самостоятельных занятий по ОФП:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип наглядности;
- в) принцип доступности и индивидуализации;
- г) принцип систематичности;
- д) непрерывность процесса подготовки;
- е) все вышеперечисленное.

8. Из каких частей состоит структура занятия по общей физической подготовке?

- а) основная;
- б) вводная;
- в) подготовительная;
- г) заключительная.

### *Элективная дисциплина «Плавание»*

#### **Тема 1.**

1. Какое влияние оказывает плавание на организм человека?
2. Назовите основные способы спортивного плавания.
3. Охарактеризуйте направление «спортивное плавание».



4. Назовите основные задачи адаптивного плавания.
5. Перечислите основные задачи реабилитационного плавания.
6. Каковы задачи профессионально-прикладного плавания?
7. Дайте характеристику рекреационному плаванию.

#### **Тема 2.**

1. Выделите основные особенности организации практических занятия в вузе.
2. Перечислите требования по технике безопасности на занятиях плаванием.

#### **Тема 3.**

1. Что понимают под техникой спортивного плавания?
2. От чего зависит техника спортивного плавания?
3. Перечислите основные физические свойства воды и охарактеризуйте их?
4. Опишите и дайте характеристику действию сил, влияющих на тело человека в воде.
5. Перечислите фазовый состав плавательных движений в спортивных способах плавания.
6. Охарактеризуйте работу мышечной системы в плавании.

#### **Тема 4.**

1. Дайте характеристику технике плавания способом кроль на груди (движениям рук, ног, дыханию, общему согласованию движений).
2. Перечислите и проанализируйте основные технические ошибки, возникающие при плавании способом кроль на груди.

#### **Тема 5.**

1. Дайте характеристику технике плавания способом кроль на спине (движениям рук, ног, дыханию, общему согласованию движений).
2. Перечислите и проанализируйте основные технические ошибки, возникающие при плавании способом кроль на спине.

#### **Тема 6.**

1. Дайте характеристику технике плавания способом брасс (движениям рук, ног, дыханию, общему согласованию движений).
2. Перечислите и проанализируйте основные технические ошибки, возникающие при плавании способом брасс.

#### **Тема 7.**

1. Дайте характеристику технике плавания способом баттерфляй (движениям рук, ног, дыханию, общему согласованию движений).
2. Перечислите и проанализируйте основные технические ошибки, возникающие при плавании способом баттерфляй.

#### **Тема 8.**

1. Охарактеризуйте технику стартовых действий при плавании спортивными способами.
2. Охарактеризуйте технику поворотных действий при плавании спортивными способами.

#### **Тема 9.**

1. Проанализируйте процесс развития выносливости в плавании.
2. Выделите основные средства развития скоростных способностей в плавании.
3. Смоделируйте тренировочное занятие в воде на развитие скоростных способностей.
4. Охарактеризуйте методы развития силы, приведите примеры.
5. Проанализируйте процесс развития координационных способностей в плавании.
6. Выделите методические рекомендации для развития гибкости средствами плавания.

#### **Тема 10.**

1. Дайте характеристику понятию самоконтроль.
2. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля в плавании.
3. Выделите основные рекомендации по ведению дневника само контроля и распределению тренировочных нагрузок на занятиях плаванием.
4. Охарактеризуйте пульсовые зоны тренировочных нагрузок.

#### **Тема 11.**

1. Дайте характеристику прикладному плаванию.
2. Выделите основные рекомендации поведения человека, оказавшегося в экстремальных условиях на воде.
3. Перечислите способы прикладного плавания.
4. Какие варианты освобождения от захватов в воде вы знаете?
5. Перечислите способы транспортировки «уставшего» пловца.

#### **Тема 12.**

1. Проанализируйте алгоритм действий при спасении человека на воде.
2. Что такое непрямой массаж сердца?
3. Что включает в себя процесс искусственного дыхания?

#### **Тема 13.**

1. Что такое аквааэробика?
2. Выделите основные средства аквааэробики?
3. Какой инвентарь используют на занятиях аквааэробикой?
4. Какова польза использования игры водное поло в учебных занятиях плаванием?
5. Охарактеризуйте виды подводного спорта.
6. Выделите основные элементы синхронного плавания, используемые в учебном процессе.

### ***Элективная дисциплина «Спортивные игры»***

#### ***Раздел «Баскетбол»***

1. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
2. Каковы условия допуска студентов к учебным занятиям по баскетболу?
3. Правила поведения студентов на учебных занятиях по баскетболу.
4. Основные правила техники безопасности на занятиях баскетболом.
5. Физические качества. Их развитие при занятиях баскетболом.

6. Виды передач в современном баскетболе, анализ техники передач.
7. Классификация техники баскетбола.
8. Техника индивидуальной игры в защите в баскетболе.
9. Командная защита в баскетболе.
10. Техника индивидуальной игры в нападении.
11. Командное нападение в баскетболе.
12. Правила игры в баскетбол. Их эволюция.
13. Травматизм в баскетболе, локализация травм, причины получения.
14. Система соревнований в баскетболе.

#### *Раздел «Волейбол»*

1. Перечислите типичные ошибки при обучении технике передачи двумя руками снизу.
2. Опишите технику выполнения нападающего удара.
3. С какой целью выполняется в игре волейбол подача?
4. Какие виды волейбола Вы знаете?
5. Опишите особенности пляжного волейбола.
6. Дайте характеристику игры волейбол.
7. Охарактеризуйте основные этапы развития волейбола.
8. Отличительные особенности индивидуальных, групповых и командных тактических действий в игре волейбол.
9. Опишите технику выполнения передачи сверху двумя руками и перечислите типичные ошибки при обучении данному приему.
10. Охарактеризуйте основные технические приемы техники нападения и техники защиты.

#### *Раздел «Мини-футбол»*

1. Совершенствование удара внутренней стороной стопы.
2. Совершенствование удара внутренней частью подъема.
3. Совершенствование удара серединой подъема.
4. Удар носком.
5. Совершенствование удара с лёта
6. Совершенствование удара с полулёта.
7. Совершенствование удара по мячу головой.
8. Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы «щечкой».
9. Совершенствование остановки катящегося и опускающегося мяча подошвой.
10. Совершенствование обманных движений (финтов).
11. Совершенствование отбора мяча.
12. Совершенствование развития «чувства мяча».

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

### **Основная литература**

1. Аверьясов, В.В., Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Теоретический раздел «Плавание»: учебное пособие / В.В. Аверьясов. — Москва: КноРус, 2021. — 161 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/941857> (дата обращения: 05.05.2022). — 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> (дата обращения: 05.05.2022). — 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> (дата обращения: 05.05.2022). — 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> (дата обращения: 05.05.2022). — 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> (дата обращения: 05.05.2022). — Текст: электронный.
7. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры: учебное пособие / О.Н. Андрющенко, А.В. Швецов, Ю.О. Аверьясова, Р.В. Линник. — Москва: КноРус, 2021. — 143 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/941848> (дата обращения: 05.05.2022). — 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> (дата обращения: 05.05.2022). — Текст: электронный.

## **9. 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>

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Методические указания по организации внеаудиторной и самостоятельной работы в процессе освоения дисциплины регламентированы соответствующим приказом Финуниверситета №1040/о от 11.05.2021.

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

### **11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения:**

Windows, Microsoft Office.

Антивирус Kaspersky.

### **11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

Консультант Плюс

Гарант.

### **11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации:**

Не предусмотрены.

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

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