*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»*

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
_____ А.М. Дигурова
«20» _____ 20 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление 03.03.02 Физика

Профиль: " Физика конденсированного состояния "

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

(год начала подготовки 2017г.)

Владикавказ 2020

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению **03.03.02 Физика,** утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 07. 08. 2014 г. № 937, учебным планом подготовки бакалавра по направлению **03.03.02 Физика,** утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 30.04. 2020 г., протокол № 9.

Составитель: Бугулов А.Г., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 6 от 20 июня 2020 г.)

Зав. кафедрой_____Д.Ю. Карасев

Одобрена Советом физико-технического факультета

(протокол №7 от «29» июня 2020 г.)

Председатель_____И.В. Тваури

# «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
# (Атлетическая гимнастика)

по всем направления и специальностям СОГУ

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 328 часов

| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|---|---|---|
| Курс | 1-3 | |
| Семестр | 1-5 | |
| Практические занятия | 328 | |
| Итого аудиторных занятий | 328 | |
| Самостоятельная работа | | |
| Курсовая работа | | |
| Форма контроля | зачет | |
| Экзамен | | |
| Зачет | 1,2,3,4,5 | |
| Общее количество часов | 328 | |
| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |

## 2. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Атлетическая гимнастика) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

*К задачам* изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (**Атлетическая гимнастика**) можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Атлетическая гимнастика) реализуется в вариативной части блока1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Атлетическая гимнастика) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

## 4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля)

| Коды компетенций | Содержание компетенций |
|---|---|
| УК-7 | способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

| п/№ | Код компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Знать | Уметь | Имеет опыт |
| 1. | УК-7.1Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК-7.3Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | | -методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности;<br>-социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;<br>подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;<br>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>-правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; | - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;<br>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>-выполнять приемы страховки и самостраховки; | - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;<br>-способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;<br>-методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма;<br>-методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. |

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

## Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Атлетическая гимнастика)

*Таблица 5.1*

| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Количество баллов | | Лит-ра |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | л | пр | Содержание | Часы | | min | max | |
| **1 семестр** | | | | | | | | | |
| **1-2** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | | | | |
| **3-4** | Сведение о технике безопасности. Обучения на тренажерах. | | 4 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | [1-4] |
| **5-6** | Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений Круговая тренировка (КТ)[1]. Растягивающие упражнения (РУ)[2] | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **7-8** | Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием тренажеров. Круговая тренировка (КТ)[1]. Бег 500м(дев) и 1000м (юн) | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **9-10** | Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса. Круговая тренировка (КТ)[1] Растягивающие упражнения (РУ)[2] | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **11-12** | Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц спины. Круговая тренировка (КТ)[1]. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **13-14** | Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц ног. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **15-16** | Общеразвивающие упражнения. Круговая | | 4 | Не предусмотрено | | освоение | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | тренировка (КТ)[1]. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | | | | техники атл. упр. | | | |
| **17-18** | Освоение базового комплекса упражнений для двуглавой мышцы бедра (бицепса), для мышц голени для новичков с использованием тренажеров. | | 4 | Не предусмотрено | | Описывают технику данных упражнений. | | | [1-4] |
| **19-20** | Освоение комплекса специальных упражнений: стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс. | | 4 | Не предусмотрено | | Описывают технику данных упражнений. | | | [1-4] |
| **21-22** | Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений в системе «суперсерий». Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **23-24** | Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений в системе «сдвоенных сетов». ). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **25-26** | Общеразвивающие упражнения. Освоение комплекса упражнений в системе «трисета»). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **27-28** | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы шеи. Базовые упражнения: плечи (дельтовидные мышцы). Базовые упражнения: мышцы рук (бицепсы, трицепсы, предплечья). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **29-30** | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы шеи. Базовые упражнения: плечи (дельтовидные мышцы). Базовые упражнения: мышцы рук (бицепсы, трицепсы, предплечья). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **31-32** | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы шеи. Базовые упражнения: плечи (дельтовидные мышцы). Базовые упражнения: мышцы рук (бицепсы, трицепсы, | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | предплечья). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | | | | | | | |
| **33-34** | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы спины. Базовые упражнения: мышцы живота. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **35-36** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| **2 семестр** | | | | | | | | | |
| **37-38** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **39-40-41** | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы спины. Базовые упражнения: мышцы живота. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **42-43-44** | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы ног, ягодиц. Базовые упражнения: мышцы голени. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **45-46-47** | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы ног, сгибатилей и разгибателей бедра. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **48-49-50** | Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения: мышцы груди, спины. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **51-52-53** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием тренажеров и собственного веса. Бег 500м и 1000м . Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **54-55-56** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием тренажеров и собственного веса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **57-58** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием тренажеров и собственного веса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **59-60** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием тренажеров и собственного веса. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **61-62** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **63-64-65** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц ног. Дополнительные упражнения. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **66-67-68** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц рук. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **69-70** | Общеразвивающие упражнения. Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах.Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| 71-**72** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| **3 семестр** | | | | | | | | | |
| **73-74** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **75-76** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц рук. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **77-78** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. ДУ(дополнительные упражнения). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **79-80** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **81-82** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **83-84** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **85-86** | Общеразвивающие упражнения. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **87-88** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **89-90** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **91-92** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **93-94** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | | | | упр. | | | |
| **95-96** | Общеразвивающие упражнения. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **97-98** | Общеразвивающие упражнения. Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **99-100** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **101-102** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **103-104** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **105-106** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **107-108** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| | | | **4 семестр** | | | | | | |
| **109-110** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **111-112** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | отягощений для мышц плечевого пояса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | | | | упр. | | | |
| **113-114** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **115-116** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **117-118** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **119-120** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц для мышц ног и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **121-122** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины ног и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **123-124** | Общеразвивающие упражнения. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди ног и брюшного пресса. Бег 500м(дев) и 1000м (юн). Дополнительные упражнения. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **125-126** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр | | | [1-4] |
| **127-128** | Общеразвивающие упражнения. Правила выполнения упражнений со свободным весом | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | (гантелями и штангой). | | | | | упр | | | |
| **129-130** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **131-132** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **133-134** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **135-136** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спиныи бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **137-138** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц спины и мышц ног. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **139-140** | Общеразвивающие упражнения Комплекс упражнений мышц груди и мышц ног. Бег 500м и 1000м. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **141-142** | Общеразвивающие упражнения Комплекс упражнений для мышц груди и мышц ног. Бег 500м и 1000м. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **143-144** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| **5 семестр** | | | | | | | | | |
| **145-146** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **147-148** | Общеразвивающие упражнения Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.. Бег 500м и 1000м. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **149** | Общеразвивающие упражнения Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **150-151** | Общеразвивающие упражнения Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **152** | Общеразвивающие упражнения Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **153-154** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **155** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **156** | Общеразвивающие упражнения. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **157-158** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **159** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **160-161** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений методом динамических усилий, для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **162** | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники атл. упр. | | | [1-4] |
| **163-164** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 40 | | | | | | |
| | **ИТОГО** | | 328 | | | | | | |

## 6. Образовательные технологии

| №/п. | Тема | Вид занятия | Количество часов | Активные формы | Интерактивные формы |
|---|---|---|---|---|---|
| | **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** | | 328 | Игровой метод<br>Соревновательный метод<br>Метод круговой тренировки<br>Зрительные методы | |

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

| п/№ | Наименование вида СРС* | Объем в АЧ | | Способ организации / доступ к методическим материалам |
|---|---|---|---|---|
| | Не предусмотрена | Семестр | Семестр | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | ИТОГО | | | |

## 8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

**Зачет по дисциплине**

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

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать ***зачёт***, на первом курсе - уровень отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС), а для 2-3 курсов** отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС).**

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее **75%** занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и физических качеств. Студенты, посетившие менее **75 %** занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают **НЕЗАЧЕТ.**

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** освобождаются и получают автоматически **ЗАЧЁТ**

**Студенты специальной медицинской группы**

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

**Критерии оценки реферата:**

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

**Требования к реферату**

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников

## Атлетическая гимнастика

## Тесты по СФП (муж)

## 1-2 семестры

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (кол-во раз) | | Разгибание бедра ( кол-во раз) | | Боковые повороты туловища (кол-во раз) | | Верхняя тяга (кол-во раз) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем |
| до 65 кг | 1 | 16 | 17 | 15 | 16 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 2 | 19 | 20 | 17 | 18 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 3 | 21 | 22 | 19 | 20 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 4 | 23 | 24 | 21 | 22 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 5 | 25 | 26 | 23 | 24 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 74 кг | 1 | 12 | 13 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 |
| | 2 | 14 | 15 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 |
| | 3 | 16 | 17 | 19 | 21 | 19 | 20 | 19 | 20 |
| | 4 | 18 | 19 | 22 | 23 | 21 | 22 | 22 | 23 |
| | 5 | 20 | 21 | 24 | 25 | 23 | 24 | 24 | 25 |
| 80кг | 1 | 16 | 17 | 12 | 13 | 15 | 16 | 10 | 12 |
| | 2 | 18 | 19 | 14 | 16 | 17 | 18 | 12 | 13 |
| | 3 | 20 | 21 | 17 | 18 | 19 | 20 | 15 | 16 |
| | 4 | 22 | 23 | 20 | 21 | 21 | 22 | 18 | 19 |
| | 5 | 24 | 25 | 22 | 23 | 23 | 24 | 20 | 21 |
| >80 | 1 | 10 | 11 | 15 | 16 | 10 | 11 | 10 | 11 |
| | 2 | 12 | 13 | 17 | 18 | 18 | 13 | 12 | 13 |
| | 3 | 14 | 15 | 19 | 20 | 20 | 15 | 13 | 14 |
| | 4 | 16 | 17 | 20 | 21 | 21 | 16 | 15 | 16 |
| | 5 | 18 | 18 | 22 | 23 | 23 | 17 | 17 | 18 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

## Тесты по СФП (муж)

## 3-4 семестры

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (кол-во раз) | | Разгибание бедра (кол-во раз) | | Боковые повороты туловища (кол-во раз) | | Верхняя тяга (кол-во раз) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 сем | 4 сем | 3 сем | 4 сем | 3 сем | 4 сем | 3 сем | 4 сем |
| 65 кг | 1 | 17 | 19 | 17 | 18 | 13 | 14 | 16 | 17 |
| | 2 | 20 | 21 | 19 | 20 | 15 | 16 | 18 | 19 |
| | 3 | 22 | 23 | 20 | 21 | 17 | 18 | 20 | 21 |
| | 4 | 24 | 25 | 22 | 23 | 19 | 20 | 22 | 23 |
| | 5 | 26 | 27 | 24 | 25 | 21 | 22 | 23 | 25 |
| 74 кг | 1 | 14 | 15 | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 | 18 |
| | 2 | 16 | 17 | 18 | 19 | 18 | 19 | 18 | 20 |
| | 3 | 18 | 19 | 21 | 22 | 21 | 22 | 21 | 22 |
| | 4 | 19 | 20 | 23 | 24 | 22 | 24 | 23 | 24 |
| | 5 | 21 | 22 | 25 | 26 | 24 | 25 | 25 | 26 |
| 80 кг | 1 | 18 | 19 | 14 | 15 | 16 | 18 | 13 | 14 |
| | 2 | 20 | 21 | 16 | 17 | 18 | 20 | 14 | 16 |
| | 3 | 22 | 23 | 18 | 20 | 20 | 21 | 16 | 17 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | 23 | 24 | 21 | 22 | 22 | 23 | 19 | 20 |
| | 5 | 24 | 25 | 23 | 24 | 24 | 25 | 21 | 22 |
| >80 | 1 | 11 | 12 | 17 | 18 | 12 | 13 | 11 | 12 |
| | 2 | 13 | 14 | 19 | 20 | 13 | 14 | 13 | 14 |
| | 3 | 15 | 16 | 21 | 22 | 15 | 16 | 14 | 15 |
| | 4 | 17 | 18 | 22 | 23 | 16 | 17 | 16 | 17 |
| | 5 | 18 | 19 | 23 | 24 | 17 | 18 | 18 | 19 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

## Тесты по СФП (муж)

## 5 семестры

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (кол-во раз) | | Разгибание бедра (кол-во раз) | | Боковые повороты туловища (кол-во раз) | | Верхняя тяга (кол-во раз) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 сем | 5 сем | 5 сем | 5 сем | 5 сем | 5 сем | 5 сем | 5 сем |
| 65 кг | 1 | 20 | 22 | 19 | 20 | 15 | 16 | 18 | 20 |
| | 2 | 22 | 23 | 20 | 22 | 16 | 18 | 20 | 21 |
| | 3 | 23 | 25 | 22 | 24 | 18 | 20 | 22 | 23 |
| | 4 | 25 | 27 | 24 | 25 | 20 | 22 | 23 | 24 |
| | 5 | 27 | 28 | 25 | 26 | 22 | 24 | 25 | 26 |
| 74 кг | 1 | 16 | 17 | 18 | 19 | 18 | 19 | 19 | 20 |
| | 2 | 17 | 18 | 20 | 21 | 20 | 22 | 21 | 22 |
| | 3 | 19 | 21 | 22 | 23 | 22 | 24 | 22 | 24 |
| | 4 | 21 | 22 | 24 | 25 | 24 | 25 | 24 | 25 |
| | 5 | 22 | 23 | 26 | 27 | 26 | 27 | 26 | 27 |
| 80 кг | 1 | 20 | 21 | 19 | 20 | 19 | 20 | 15 | 16 |
| | 2 | 21 | 23 | 21 | 22 | 20 | 21 | 16 | 18 |
| | 3 | 23 | 25 | 23 | 24 | 22 | 23 | 18 | 19 |
| | 4 | 25 | 26 | 25 | 26 | 24 | 25 | 20 | 21 |
| | 5 | 26 | 27 | 26 | 28 | 26 | 27 | 22 | 23 |
| >80 | 1 | 13 | 15 | 9 | 20 | 14 | 16 | 13 | 14 |
| | 2 | 14 | 16 | 21 | 22 | 15 | 17 | 14 | 15 |
| | 3 | 16 | 18 | 22 | 24 | 17 | 18 | 16 | 18 |
| | 4 | 18 | 19 | 24 | 25 | 18 | 20 | 18 | 20 |
| | 5 | 20 | 20 | 25 | 26 | 19 | 21 | 19 | 21 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

## Тесты по СФП (жен)

## 1-2 семестры

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз) | | Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз) | | Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз) | | Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем |
| | 1 | 11 | 12 | 12 | 14 | 17 | 18 | 27 | 29 |
| | 2 | 13 | 14 | 15 | 17 | 20 | 22 | 30 | 32 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| до 50 кг | 3 | 15 | 17 | 18 | 20 | 23 | 26 | 33 | 35 |
| | 4 | 18 | 19 | 22 | 23 | 27 | 28 | 37 | 39 |
| | 5 | 20 | 21 | 24 | 25 | 29 | 30 | 40 | 41 |
| 55 кг | 1 | 12 | 13 | 16 | 17 | 20 | 21 | 31 | 33 |
| | 2 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 33 | 36 |
| | 3 | 16 | 18 | 21 | 22 | 25 | 27 | 37 | 40 |
| | 4 | 19 | 20 | 23 | 25 | 29 | 31 | 41 | 42 |
| | 5 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | 32 | 43 | 44 |
| 60 кг | 1 | 13 | 14 | 17 | 18 | 22 | 23 | 33 | 35 |
| | 2 | 15 | 17 | 19 | 21 | 24 | 27 | 35 | 37 |
| | 3 | 18 | 19 | 22 | 24 | 27 | 30 | 38 | 40 |
| | 4 | 20 | 22 | 25 | 27 | 30 | 32 | 40 | 44 |
| | 5 | 22 | 24 | 27 | 29 | 32 | 33 | 44 | 46 |
| 66 кг | 1 | 14 | 15 | 19 | 20 | 26 | 28 | 35 | 37 |
| | 2 | 16 | 18 | 21 | 23 | 28 | 31 | 37 | 40 |
| | 3 | 19 | 21 | 23 | 26 | 32 | 35 | 40 | 43 |
| | 4 | 21 | 24 | 26 | 28 | 36 | 37 | 43 | 46 |
| | 5 | 24 | 26 | 29 | 30 | 38 | 39 | 46 | 48 |
| >67 | 1б | 15 | 16 | 20 | 21 | 28 | 30 | 37 | 38 |
| | 2б | 17 | 19 | 22 | 24 | 31 | 34 | 39 | 42 |
| | 3б | 20 | 22 | 25 | 27 | 35 | 37 | 43 | 46 |
| | 4б | 22 | 24 | 28 | 30 | 38 | 40 | 46 | 48 |
| | 5б | 24 | 25 | 30 | 32 | 40 | 41 | 48 | 50 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

## Тесты по СФП (жен)

## 3-4 семестры

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз) | | Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз) | | Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз) | | Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 сем | 4 сем | 3 сем | 4 сем | 3 сем | 4 сем | 3 сем | 4 сем |
| до 50 кг | 1 | 13 | 14 | 15 | 16 | 19 | 20 | 30 | 31 |
| | 2 | 15 | 16 | 18 | 19 | 23 | 24 | 33 | 34 |
| | 3 | 18 | 19 | 21 | 22 | 27 | 28 | 36 | 37 |
| | 4 | 20 | 21 | 24 | 25 | 29 | 30 | 39 | 40 |
| | 5 | 22 | 23 | 26 | 27 | 31 | 32 | 42 | 43 |
| 55 кг | 1 | 14 | 15 | 18 | 19 | 22 | 23 | 34 | 35 |
| | 2 | 17 | 18 | 21 | 22 | 25 | 26 | 37 | 38 |
| | 3 | 19 | 20 | 23 | 24 | 28 | 29 | 41 | 42 |
| | 4 | 21 | 22 | 26 | 27 | 32 | 33 | 43 | 44 |
| | 5 | 24 | 25 | 29 | 30 | 33 | 34 | 45 | 46 |
| 60 кг | 1 | 15 | 16 | 19 | 20 | 24 | 25 | 36 | 37 |
| | 2 | 18 | 19 | 23 | 24 | 28 | 29 | 38 | 39 |
| | 3 | 20 | 21 | 25 | 26 | 31 | 32 | 41 | 42 |
| | 4 | 23 | 24 | 28 | 29 | 33 | 34 | 45 | 46 |
| | 5 | 25 | 26 | 30 | 31 | 34 | 35 | 47 | 48 |
| 66 кг | 1 | 17 | 18 | 22 | 23 | 31 | 33 | 39 | 41 |
| | 2 | 20 | 21 | 25 | 26 | 35 | 36 | 43 | 44 |
| | 3 | 23 | 24 | 28 | 29 | 38 | 40 | 47 | 48 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | 25 | 26 | 31 | 32 | 41 | 42 | 49 | 50 |
| | 5 | 26 | 27 | 33 | 34 | 43 | 44 | 51 | 52 |
| >67 | 1 | 17 | 18 | 22 | 23 | 31 | 33 | 39 | 40 |
| | 2 | 20 | 21 | 25 | 26 | 35 | 37 | 43 | 44 |
| | 3 | 23 | 24 | 28 | 29 | 38 | 40 | 47 | 48 |
| | 4 | 25 | 26 | 31 | 32 | 41 | 42 | 49 | 50 |
| | 55б | 26 | 28 | 33 | 34 | 42 | 44 | 51 | 52 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

## Тесты по СФП (жен)

## 5 семестры

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз) | | Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз) | | Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз) | | Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 сем | 5сем | 5 сем | сем | сем | сем | сем | сем |
| до 50 кг | 1 | 16 | 17 | 17 | 19 | 21 | 22 | 33 | 34 |
| | 2 | 17 | 18 | 19 | 21 | 25 | 26 | 36 | 37 |
| | 3 | 20 | 21 | 23 | 25 | 29 | 30 | 39 | 40 |
| | 4 | 23 | 24 | 25 | 27 | 31 | 32 | 41 | 42 |
| | 5 | 25 | 26 | 27 | 29 | 33 | 34 | 44 | 45 |
| 55 кг | 1 | 17 | 18 | 20 | 22 | 24 | 25 | 37 | 38 |
| | 2 | 20 | 21 | 22 | 24 | 27 | 28 | 40 | 41 |
| | 3 | 22 | 23 | 25 | 27 | 30 | 31 | 44 | 45 |
| | 4 | 24 | 24 | 28 | 30 | 33 | 34 | 46 | 47 |
| | 5 | 27 | 27 | 30 | 32 | 34 | 35 | 47 | 48 |
| 60 кг | 1 | 18 | 19 | 21 | 23 | 26 | 27 | 39 | 40 |
| | 2 | 21 | 22 | 24 | 26 | 30 | 31 | 41 | 42 |
| | 3 | 23 | 24 | 27 | 29 | 33 | 34 | 44 | 45 |
| | 4 | 26 | 27 | 30 | 32 | 34 | 35 | 48 | 49 |
| | 5 | 28 | 29 | 31 | 33 | 36 | 37 | 49 | 50 |
| >67 | 1 | 20 | 21 | 24 | 26 | 34 | 35 | 42 | 43 |
| | 2 | 23 | 24 | 27 | 29 | 38 | 39 | 46 | 47 |
| | 3 | 26 | 27 | 30 | 32 | 41 | 42 | 50 | 51 |
| | 4 | 28 | 29 | 32 | 34 | 43 | 44 | 52 | 53 |
| | 5 | 29 | 30 | 34 | 36 | 45 | 46 | 54 | 55 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

## Тематика реферативных работ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

***Этапы:***

**1-ый семестр**. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

**2-ой семестр**. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

**3-ий семестр**. Физическая культура и спорт в жизни студента.

**4-ый семестр**. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

**5-ый семестр**. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

**1 семестр**

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.

16. ЛФК в разные триместры беременности.

17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

19. Основы методики самомассажа.

20. Нетрадиционные оздоровительные методики.

21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

**2 семестр**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.

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

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8.Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

**3 семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

7. Гигиенические основы закаливания.

8. Личная гигиена студента и ее составляющие.

9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

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

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

15. Методические принципы физического воспитания.

16. Средства и методы физического воспитания.

17. Основы обучения движениям.

18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.

19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

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

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

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

24. Формы занятий физическими упражнениями.

25. Общая и моторная плотность занятия.

26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

30. Гигиена самостоятельных занятий.

**4 семестр**

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

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

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. История олимпийских игр.

10. Современное Олимпийское движение.

11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.

13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

14. История комплекса ГТО и БГТО.

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

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

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

18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

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

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

**5 семестр**

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

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

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

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

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

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

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

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

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

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

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

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

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

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.

19. Развитие координационных способностей.

20. Методика формирования выносливости.

21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

23. Двигательная активность и физическое развитие человека.

24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

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

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

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

28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

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

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

32. Методика подбора средств ППФП студентов.

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

34. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

35. ППФП студентов во внеучебное время.

36. Система контроля за ППФП студентов.

37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

38. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

39. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

40. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

41. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

44. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.

45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

51. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 9.1. Основная литература

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981

2. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819

### 9.2. Дополнительная литература:

3. Физическая культура : учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

4. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. – Москва : Владос, 2018. – 168 с. : ил. – (Учебное пособие для вузов). – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099

**Интернет-ресурсы**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbookshttp://www.iprbookshop.ru/, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
2. Научная электронная библиотека (http://elibrary.ru).
3. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

## 10.Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Элективные дисциплины физическая культура и спорт (Атлетическая гимнастика) предполагает наличие следующей материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса:

Тренажерный зал оснащенный тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц.

В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.

## 11. Лист обновления/актуализации

1. **Программа актуализирована (2020-2021 учебный год)**.

1. Актуализирован список основной и дополнительной литературы.
2. Актуализирован перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.
3. Внесены дополнения в раздел «Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**».**

# «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
# (Баскетбол)

по всем направления и специальностям СОГУ

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины: дисциплины (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет – 328 часов

| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|---|---|---|
| Курс | 1-3 | |
| Семестр | 1-5 | |
| Практические занятия | 328 | |
| Итого аудиторных занятий | 328 | |
| Самостоятельная работа | | |
| Курсовая работа | | |
| Форма контроля | зачет | |
| Экзамен | | |
| Зачет | 1,2,3,4,5 | |
| Общее количество часов | 328 | |
| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |

## 2. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Баскетбол) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

*К задачам* изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Баскетбол) можно отнести:

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;

- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;

- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности

- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Баскетбол) реализуется в вариативной части блока1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Баскетбол) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

## 4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля)

| Коды компетенций | Содержание компетенций |
|---|---|
| УК-7 | способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

| п/№ | Код компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Знать | Уметь | Имеет опыт |
| 1. | УК-7.1Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК-7.3Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | | -методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности;<br>-социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;<br>подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;<br>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>-правила и способы планирования | - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;<br>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>-выполнять приемы страховки и самостраховки; | - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;<br>-способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;<br>-методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма;<br>-методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | индивидуальных занятий различной целевой направленности; | | |

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

## Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Баскетбол)

*Таблица 5.1*

| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Количество баллов | | Лит-ра |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | л | пр | Содержание | Часы | | min | max | |
| **1 семестр** | | | | | | | | | |
| **1-2** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **3-4** | Место и значение баскетбола в системе физического воспитания. Развитие двигательных качеств при занятиях баскетболом. Современное представление об игре. Распределение игроков по функциям. Средства и способы ведения игры. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **5-6** | Обучение техники перемещений. Обучение ловли, передачи мяча двумя руками от груди. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **7-8** | Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча. | | 4 | Не предусмотрено | | | | | [1-6] |
| **9-10** | Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди. Обучение ведения мяча двумя руками сверху и отскоком от пола. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **11-12** | Обучение ведения мяча двумя руками сверху и отскоком от пола<br>Подвижные игры с элементами баскетбола | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **13-14** | Обучение броску двумя руками от груди. Совершенствование ведения мяча | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **15-16** | Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Обучение броску двумя шагами и | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | прыжком. Учебная игра | | | | | | | | |
| **17-18** | Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Обучение броску двумя шагами и прыжком | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **19-20** | Обучение передачам мяча в движении со сменой мест. Совершенствование штрафных бросков. | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **21-22** | Обучение вышагиваниям и поворотов. Обучение двушажной технике. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **23-24** | Способы передвижения. Перемещения правым, левым боком, повороты в движении. Обучение ловли и передачи мяча в движении. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **25-26** | Обучение технике выполнения штрафных бросков. Подвижные игры. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **27-28** | Техника владения мячом. Обучение скрытых передач. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока мяча. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **29-30** | Обучение передачам мяча в движении со сменой мест. Совершенствование штрафных бросков. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **31-32** | Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование двушажной технике | | 4 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | [1-6] |
| **33-34** | Обучение личной защиты. Комплексное упражнение. Учебная игра. | | 4 | Не предусмотрено | | | | | [1-6] |
| **35-36** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| **2 семестр** | | | | | | | | | |
| **37-38** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **39-40-41** | Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча. Прыжки через скамейку и со | | 6 | Не предусмотрено | | | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | скалкой. учебная игра. | | | | | | | | |
| **42-43-44** | Обучение передачам мяча в тройках. Совершенствование броска мяча в движении. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **45-46-47** | Совершенствование штрафных бросков. Учебная игра. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **48-49-50** | Совершенствование штрафных бросков. Комбинированное упражнение. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **51-52-53** | Специальные упражнения с мячами. Совершенствование бросков мяча в прыжке. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **54-55-56** | Совершенствование ведения мяча с защитником. Обучение заслонам игрока с мячом. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **57-58-59** | Совершенствование передач мяча на точность. Учебная игра. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **60-61-62** | По точные броски в парах. Бег на короткие дистанции | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **63-64-65** | Обучение зонной системы защиты 2х1х2. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **66-67-68** | Обучение зонной системы защиты 2х3 | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **69-70** | Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с мячом. Броски в корзину одной рукой с места | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **71-72** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| **3 семестр** | | | | | | | | | |
| **73-74** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **75-76-77** | Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с мячом. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | прыжке | | | | | | | | |
| **78-79-80** | Комбинированное упражнение с ведением, передачей и броском мяча. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **81-82-83** | Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бега на длинные дистанции. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **84-85-86** | Обучение личной системы защиты. Совершенствование передач мяча в парах. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **87-88-89** | Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **90-91-92** | Совершенствование передач мяча во встречном движении. Совершенствование личной защиты. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **93-94-95** | Совершенствование бросков в движении. Совершенствование бега на короткие дистанции | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **96-97-98** | Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бега на длинные дистанции. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **99-100-101** | Обучение личной системы защиты. Совершенствование передач мяча в парах. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **102-103-104** | Совершенствование бросков со вредней дистанции. Учебная игра. | | 6 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **105-106** | Совершенствование передач мяча во встречном движении. Совершенствование личной защиты. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **107-108** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| **4 семестр** | | | | | | | | | |
| **109-110** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **111-112** | Совершенствование бросков в движении. Совершенствование бега на короткие дистанции. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **113-114** | Совершенствование комбинированного упражнения. Совершенствование штрафных бросков. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **115-116** | Совершенствование броска мяча одной рукой снизу в движении. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **117-118** | Совершенствование бега на длинные дистанции. Учебная игра. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **119-120** | Совершенствование техники перемещений в нападении и защите. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **121-122** | Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры с мячом. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **123-124** | Совершенствование техники защитных действий. | | 4 | Не предусмотрено | | Освоение техники упражнений | | | [1-6] |
| **125-126** | Совершенствование ведения мяча с защитником. Обучение заслонам игрока с мячом | | 4 | Не предусмотрено | | Освоение техники упражнений | | | [1-6] |
| **127-128** | Совершенствование передач мяча на точность. Броски мяча в парах. Бег на короткие дистанции. Учебная игра. | | 4 | Не предусмотрено | | Освоение техники упражнений | | | [1-6] |
| **129** | Совершенствование передач мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 2 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **130-131** | Совершенствование комбинированного упражнения. Развитие двигательной активности. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **132-133** | Совершенствование передач мяча на быстроту. Развитие силы и быстроты | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **134-135** | Совершенствование бросков со средней дистанции в подвижных играх. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **136-137** | Совершенствование бросков со средней дистанции в подвижных играх. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **138-139** | Совершенствование ведения мяча. Совершенствование передач мяча в движении | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **140-141** | Совершенствование дальних бросков мяча. Учебная игра. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **142** | Совершенствование бросков мяча в движении. Развитие ловкости. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **143-144** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| **5 семестр** | | | | | | | | | |
| **145-146** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | | | | |
| **147-148** | Совершенствование передач мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **149** | Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бросков в движении | | 2 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **150-151** | Совершенствование штрафных бросков. Обучение заслона в парах. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **152** | Совершенствование передач мяча месте у стенки. Учебная игра | | 2 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | тренинг | | | |
| **153-154** | Совершенствование ведения двумя мячами. Специальная физическая подготовка. | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **155** | Совершенствование бросков мяча с низу в движении. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **156** | Взаимодействие трех игроков. Совершенствование скоростных передач. | | 2 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **157-158** | Поточные броски в комплексном упражнении. Учебная игра | | 4 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **159** | Совершенствование передач на дальние дистанции. Совершенствование штрафных бросков. | | 2 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **160** | Совершенствование бросков в прыжке. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **161** | Совершенствование передач мяча в парах, в движении, с броском в кольцо, с защитником. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **162** | Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование остановок. | | 2 | Не предусмотрено | | Индивидуальный и групповой тренинг | | | [1-6] |
| **163-164** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | | | | |
| | **Итого за семестр** | | 40 | | | | | | |
| | **ИТОГО** | | 328 | | | | | | |

## 6. Образовательные технологии

| №/п. | Тема | Вид занятия | Количество часов | Активные формы | Интерактивные формы |
|---|---|---|---|---|---|
| | **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** | | 328 | Игровой метод<br>Соревновательный метод<br>Метод круговой тренировки<br>Зрительные методы | |

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

| п/№ | Наименование вида СРС* | Объем в АЧ | | Способ организации / доступ к методическим материалам |
|---|---|---|---|---|
| | Не предусмотрена | Семестр | Семестр | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | ИТОГО | | | |

## 8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

**Зачет по дисциплине**

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

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать ***зачёт***, на первом курсе - уровень отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС), а для 2-3 курсов** отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС).**

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее **75%** занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и физических качеств. Студенты, посетившие менее **75 %** занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают **НЕЗАЧЕТ.**

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** освобождаются и получают автоматически **ЗАЧЁТ**

**Студенты специальной медицинской группы**

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

**Критерии оценки реферата:**

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и

методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

**Требования к реферату**

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников

## Тесты по СФП и технической подготовленности для группы Баскетбол

**Таблица 1**

| Тест | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1 курс 1 семестр | | | | | | | | | |
| 1. Штрафные броски n=10 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2.Комбинированное упражнение 1 (на время сек) | 35 | 40 | 43 | 44 | 45 | 30 | 35 | 38 | 39 | 40 |
| 3.бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м) | 9 | 8,5 | 8 | 7,5 | 7 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| 4. Штрафные броски n=10 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 курс 2 семестр | | | | | | | | | | |
| 1.Комбинированное упражнение 1(на время сек) | 32 | 35 | 40 | 43 | 44 | 28 | 30 | 35 | 38 | 39 |
| 2. бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м) | 9,5 | 9 | 8,5 | 8 | 7,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 |
| 3. Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек | 24 | 26 | 24 | 22 | 21 | 32 | 30 | 28 | 26 | 25 |
| 4. Обводка области штрафного броска | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 2курс 3 семестр | | | | | | | | | | |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| 2. Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек | 26 | 24 | 22 | 21 | 20 | 30 | 28 | 26 | 25 | 24 |
| 3. Обводка области штрафного броска (сек) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 4.Прыжок в длину с места (см) | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 |
| 2курс 4 семестр | | | | | | | | | | |
| 1. Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек | 24 | 26 | 24 | 22 | 21 | 32 | 30 | 28 | 26 | 25 |
| 2. Обводка области штрафного броска | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 3. Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 10,3 | 10,5 | 8,5 | 8,8 | 9,2 | 9,5 | 9,2 |
| 4. Штрафные броски n=10 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 3 курс 5 семестр | | | | | | | | | | |
| 1. Комбинированное упражнение 1(на время сек) | 32 | 35 | 40 | 43 | 44 | 28 | 30 | 35 | 38 | 39 |
| 2. Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,3 | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 10,3 | 8,2 | 8,5 | 8,8 | 9,2 | 9,5 |
| 3. Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек | 24 | 26 | 24 | 22 | 21 | 32 | 30 | 28 | 26 | 25 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. Обводка области штрафного броска | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год

**Комбинированное упражнение №1**

Игрок располагается под кольцом. По сигналу он начинает двигаться (бегом) с ведением мяча на дальнее кольцо, делает бросок одной рукой от плеча в движении («два шага»). Потом ловит мяч и бежит с ведением мяча в обратном направлении, делает «два шага».

ПРИМЕЧАНИЕ: игрок делает два круга, выполняет 4 броска из них 2 попадания обязательно. **5 семестр**. Выполняется 4 броска, 3 попадания обязательно

**Комбинированное упражнение №2**

Игрок располагается под кольцом. По сигналу начинает двигаться с ведением мяча правой рукой к стойке № 1. Обежав его, он переводит мяч на левую руку и с ведением левой рукой направляется к стойке №2. Обежав стойку игрок переводит мяч на правую руку и движется к стойке №3. Обойдя стойку делает бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Обратно игрок возвращается по тому же пути, но в другой последовательности: стойка №3 -№2-№1.

ПРИМЕЧАНИЕ: игрок выполняет 2 круга, 4 броска, 2 попадания обязательно.

**Комбинированное упражнение** №3

Игрок располагается под кольцом . По сигналу начинает двигаться бегом с ведением мяча к стойке №1,обводит , переводит мяч на левую руку и движется к стойке №2, обводит, переводит мяч на правую руку и движется к стойке №3. Обойдя стойку делает бросок мяча в движении одной рукой снизу. Возвращается в обратной последовательности стойка №3 - №2-№1 и выполняет бросок мяча одной рукой от плеча в движении.

ПРИМЕЧАНИЕ: выполняется 2 броска, 1 попадание обязательно.

**Комбинированное упражнение №4**

Игрок располагается под кольцом. По сигналу начинает двигаться бегом с ведением мяча правой рукой к центральному кругу и обегает его. Движется к кольцу делает бросок кольца в движении (по выбору). Обратно возвращается по тому же пути с ведением мяча левой рукой, бросок по выбору.

ПРИМЕЧАНИЕ: выполняется 2 броска, 1 попадание обязательно.

Комбинированное упражнение

См. Комбинированное упражнение 1.

## Тематика реферативных работ

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

***Этапы:***

**1-ый семестр**. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

**2-ой семестр**. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

**3-ий семестр**. Физическая культура и спорт в жизни студента.

**4-ый семестр**. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

**5-ый семестр**. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

### 1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

9. ЛФК после перенесенных травм.

10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.

15. ЛФК при нарушениях осанки.

16. ЛФК в разные триместры беременности.

17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

19. Основы методики самомассажа.

20. Нетрадиционные оздоровительные методики.

21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

**2 семестр**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.

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

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8.Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

**3 семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

7. Гигиенические основы закаливания.

8. Личная гигиена студента и ее составляющие.

9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

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

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

15. Методические принципы физического воспитания.

16. Средства и методы физического воспитания.

17. Основы обучения движениям.

18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.

19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

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

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

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

24. Формы занятий физическими упражнениями.

25. Общая и моторная плотность занятия.

26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

30. Гигиена самостоятельных занятий.

**4 семестр**

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

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

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. История олимпийских игр.

10. Современное Олимпийское движение.

11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.

13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

14. История комплекса ГТО и БГТО.

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

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

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

18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

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

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

**5 семестр**

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

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

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

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

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

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

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

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

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

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

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

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
27. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
30. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
31. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
32. Методика подбора средств ППФП студентов.
33. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
34. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
35. ППФП студентов во внеучебное время.
36. Система контроля за ППФП студентов.
37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
38. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

39. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

40. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

41. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

44. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.

45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47.Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

51. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 9.1. Основная литература

1. Регистрация и анализ соревновательной деятельности в баскетболе: учебное пособие / Ю.П. Девяткин, А.А. Гераськин, В.Ф. Кириченко, В.А. Цимбалюк ; Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 51 с.: табл. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298122

2. Физическая культура : учебно-методический комплекс : [16+] / сост. Н.А.

Лопатин ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный университет культуры и искусств, Социально-гуманитарный институт и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. – 64 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274187

3. Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : [16+] / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 121 с. : ил. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542

**9.2. Дополнительная литература:**

4. Начальная подготовка баскетбольных судей: учебное пособие / В.А. Цимбалюк, Ю.П. Девяткин, Е.Ю. Ковыршина, Н.М. Цимбалюк. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2011. – 68 с. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228954

5. Васильев, В.Л. Баскетбол — это великолепно! : [6+] / В.Л. Васильев. – Москва : Государственное Издательство Детской Литературы, 1961. – 94 с. – (Библиотечка пионера "Знай и умей"). – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225582

6 . Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : [12+] / Л. Роуз. – Москва : Человек, 2014. – 273 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461434

Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbookshttp://www.iprbookshop.ru/, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
2. Научная электронная библиотека (http://elibrary.ru).
3. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru).

5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

## 10.**Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Элективные дисциплины физическая культура и спорт (Баскетбол)» осуществляется на базе Дворца спорта СОГУ. Зал игровых видов спорта. Зал спортивных игр с трибунами оснащен табло с программным обеспечением. Площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, мячи для спортивных игр, сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты, ворота, сетка, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Подсобное помещение с необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм. S=981,8 кв.м..

## 11. Лист обновления/актуализации

1. **Программа актуализирована (2020-2021 учебный год)**.

1. Актуализирован список основной и дополнительной литературы.
2. Актуализирован перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.
3. Внесены дополнения в раздел «Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)».

# «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

# (Волейбол)

по всем направления и специальностям СОГУ

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 328 часов

| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|---|---|---|
| Курс | 1-3 | |
| Семестр | 1-5 | |
| Практические занятия | 328 | |
| Итого аудиторных занятий | 328 | |
| Самостоятельная работа | | |
| Курсовая работа | | |
| Форма контроля | зачет | |
| Экзамен | | |
| Зачет | 1,2,3,4,5 | |
| Общее количество часов | 328 | |
| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |

## 2. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Волейбол) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

*К задачам* изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Волейбол) можно отнести:

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;

- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;

- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Волейбол) реализуется в вариативной части блока1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Волейбол) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

## 4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля)

| Коды компетенций | Содержание компетенций |
|---|---|
| УК-7 | способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

| п/№ | Код компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Знать | Уметь | Имеет опыт |
| 1. | УК-7.1Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК-7.3Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | | -методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности;<br>-социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;<br>подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;<br>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>-правила и способы планирования | - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;<br>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>-выполнять приемы страховки и самостраховки; | - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;<br>-способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;<br>-методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма;<br>-методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | индивидуальных занятий различной целевой направленности; | | |

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

## Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)

*Таблица 5.1*

| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Количество баллов | | Лит-ра |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | л | пр | Содержание | Часы | | min | max | |
| **1 семестр** | | | | | | | | | |
| **1-2** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **3-4** | Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **5-6** | Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **7-8** | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх Учебная игра. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **9-10** | Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **11-12** | Техника игры в волейбол.<br>Передачи мяча, подача. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **13-14** | Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **15-16** | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **17-18** | ОРУ. Совершенствование техники передачи 2-мя руками сверху. Учебная игра. | | 4 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **19-20** | ОРУ. Совершенствование приема мяча в тройках сверху, снизу. Учебная игра. | | 4 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | [1-6] |
| **21-22** | Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, снизу. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **23-24** | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **25-26** | Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **27-28** | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **29-30** | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **31** | Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **32** | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **33-34** | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **34** | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **35-36** | ОРУ. Совершенствование техники изученных приемов в групповых упражнениях. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **37-38** | ОРУ. Совершенствование технического приема одиночного блока на месте, после перемещения. Совершенствование нападающего удара с места и с подбега. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **39-40** | Техника игры в волейбол.<br>Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча двумя руками снизу. верхняя прямая подача. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **41-42** | Техника игры в волейбол.<br>Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **43-44** | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **45-46** | Техника игры в волейбол.<br>Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча, нижняя прямая подача | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **47-48** | Техника игры в волейбол.<br>Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **49-50** | Техника игры в волейбол.<br>передача мяча двумя руками сверху, верхняя прямая подача. нападающий удар. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **51-52** | Техника игры в волейбол.<br>Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **53-54** | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **55-56** | Техника игры в волейбол.<br>Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. блок. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **57-58** | Техника игры в волейбол.<br>передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. блок | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **59-60** | Техника игры в волейбол.<br>Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **61-62** | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **63-64** | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **65-66** | Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **67-68** | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **69-70** | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **71-72** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| **2 семестр** | | | | | | | | | |
| **73-74** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **75-76** | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **77-78** | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **79-80** | Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **81-82** | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **83-84** | Совершенствования нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, с опоры и в прыжке подачи Техника игры в волейбол. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **85-86** | Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя | | 4 | Не предусмотрено | | освоение | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | прямая подача прямой нападающий удар, блокирование. | | | | | техники приемов | | | |
| **87-88** | Техника игры в волейбол.<br>Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **89-90** | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **91-92** | Техника игры в волейбол.<br>Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **93-94** | Техника игры в волейбол.<br>Стойки и перемещения волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **95-96** | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **97-98** | Техника игры в волейбол.<br>Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **99-100** | Техника игры в волейбол.<br>Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **101-102** | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **103-104** | Техника игры в волейбол.<br>Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, снизу. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **105-106** | Техника игры в волейбол.<br>Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **107-108** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **4 семестр** | | | | | | | | | |
| **109-110** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **111** | Передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Передачи в движении. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **112** | Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **113** | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **114** | Совершенствование верхней прямой подачи. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Развитие координации. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **115** | Подача с вращением мяча. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **116** | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **117** | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **118** | Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **119** | Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **120** | Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Учебная игра. | | | | | приемов | | | |
| **121** | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **122** | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **123** | Подача в прыжке. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **124** | Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **125-126** | ОРУ. Обучение техники нападающему удару, упражнения для обучения нападающему удару. | | 4 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | [1-6] |
| **127** | ОРУ. Обучение технике защитных действий: прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра | | 2 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | [1-6] |
| **128** | Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **129** | Верхняя передача мяча Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **130** | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **131** | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **132** | Передача в прыжке. Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **133** | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными | | 2 | Не предусмотрено | | освоение | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра. | | | | | техники приемов | | | |
| **134** | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **135** | Нападающий удар. Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **136** | Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **137** | Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **138** | Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **139** | Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **140** | Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **141** | Приемы мяча. Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **142** | Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра. | | | | | приемов | | | |
| **143-144** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| **5 семестр** | | | | | | | | | |
| **145-146** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **147** | Приемы мяча. Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **148** | Прием мяча с падением. Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **149** | Прием мяча с падением. Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **150** | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **151** | Прием мяча с падением. Учебная игра. Акробатические упражнения. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **152** | Учебная игра. Акробатические упражнения. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **153** | Учебная игра. Акробатические упражнения. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **154** | Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | месте, после перемещения). | | | | | приемов | | | |
| **155** | Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **156** | Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **157** | Блокирование групповое. Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **158-159** | Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **160** | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **161** | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **162** | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. | | 2 | Не предусмотрено | | освоение техники приемов | | | [1-6] |
| **163-164** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 40 | | | | | | |
| | **ИТОГО** | | 328 | | | | | | |

## Образовательные технологии

| №/п. | Тема | Вид занятия | Количество часов | Активные формы | Интерактивные формы |
|---|---|---|---|---|---|
| | **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** | | 328 | Игровой метод<br>Соревновательный метод<br>Метод круговой тренировки<br>Наглядный методы | |

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

| п/№ | Наименование вида СРС* | Объем в АЧ | | Способ организации / доступ к методическим материалам |
|---|---|---|---|---|
| | Не предусмотрена | Семестр | Семестр | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | ИТОГО | | | |

## 8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

### Зачет по дисциплине
### «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать ***зачёт***, на первом курсе - уровень отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта (ИВС), а для 2-3 курсов отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта (ИВС).

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее 75% занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и

физических качеств. Студенты, посетившие менее 75 % занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают НЕЗАЧЕТ.

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** освобождаются и получают автоматически **ЗАЧЁТ**

**Студенты специальной медицинской группы**

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

**Критерии оценки реферата:**

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

**Требования к реферату**

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников

Контрольные испытания по технической подготовленности.

ВОЛЕЙБОЛ

**Тесты по СФП и технической подготовленности для группы волейбол**

| Тест | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1 курс 1 семестр | | | | | | | | | |
| 1. Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу d =3м. (кол. раз) | 20 | 17 | 16 | 13 | 10 | 20 | 17 | 15 | 13 | 10 |
| 2. Подача мяча нижняя прямая подача (h = 10 раз) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 3. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места ( м) | 9 | 8,5 | 8 | 7,5 | 7 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу d = 3м. (кол. раз) | 25 | 22 | 20 | 18 | 15 | 25 | 22 | 20 | 18 | 15 |
| 1 курс 2 семестр | | | | | | | | | | |
| 1. Подача мяча нижняя прямая подача (h = 10 раз) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 2. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места ( м) | 9,5 | 9 | 8,5 | 8 | 7,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 |
| 3. Передача мяча сверху двумя руками в тройках, после перемещения (сек) | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 4. Верхняя прямая подача (h = 10) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 2курс 3 семестр | | | | | | | | | | |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| 2. Передача мяча сверху двумя руками в тройках, после перемещения (сек) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 3. Верхняя прямая подача (h = 10) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 4. Прыжок в длину с места (см) | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 |
| 2 курс 4 семестр | | | | | | | | | | |
| 1. Прием - передача мяча 2 мя руками снизу от стены | 20 | 17 | 15 | 13 | 10 | 20 | 17 | 15 | 13 | 10 |
| 2. Нижняя пр.подача на точность правую и левую половину площадки h =10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 10,3 | 10,5 | 8,5 | 8,8 | 9,2 | 9,5 | 9,2 |
| 4. Прием - передача мяча 2 мя руками снизу от стены | 25 | 22 | 20 | 18 | 15 | 25 | 22 | 20 | 18 | 15 |
| 3 курс 5 семестр | | | | | | | | | | |
| 1. Нижняя пр.подача на точность правую и левую половину площадки h =10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 2. Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,3 | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 10,3 | 8,2 | 8,5 | 8,8 | 9,2 | 9,5 |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху на точность в кольцо с 6 метров.h = 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 4 . Верхняя прямая подача на точность в правую, левую половину площадки h=10 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

## Тематика реферативных работ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Волейбол)

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

***Этапы:***

**1-ый семестр**. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

**2-ой семестр**. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

**3-ий семестр**. Физическая культура и спорт в жизни студента.

**4-ый семестр**. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

**5-ый семестр**. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

**1 семестр**

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

**2 семестр**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.

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

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8.Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

**3 семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

7. Гигиенические основы закаливания.

8. Личная гигиена студента и ее составляющие.

9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

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

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

15. Методические принципы физического воспитания.

16. Средства и методы физического воспитания.

17. Основы обучения движениям.

18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.

19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

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

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

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

24. Формы занятий физическими упражнениями.

25. Общая и моторная плотность занятия.

26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

30. Гигиена самостоятельных занятий.

**4 семестр**

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

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

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. История олимпийских игр.

10. Современное Олимпийское движение.

11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.

13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

14. История комплекса ГТО и БГТО.

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

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

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

18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

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

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

**5 семестр**

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

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

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

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

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

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

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

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

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

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

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

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

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

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.

19. Развитие координационных способностей.

20. Методика формирования выносливости.

21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

23. Двигательная активность и физическое развитие человека.

24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

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

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

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

28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

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

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

32. Методика подбора средств ППФП студентов.

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

34. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

35. ППФП студентов во внеучебное время.

36. Система контроля за ППФП студентов.

37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

38. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

39. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

40. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

41. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

44. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.

45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

51. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 9.1. Основная литература

1. Волейбол: теория и практика : [12+] / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479

2. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072

3. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности : учебное пособие / ред. Г.А. Кузьменко. – Москва : Прометей, 2013. – 560 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352

4. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645

### 9.3. Дополнительная литература:

5. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131

6. Учебно-методическое сопровождение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : практикум / авт.-сост. Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 120 с. : табл. – Режим

доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459310

Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
2. Научная электронная библиотека (http://elibrary.ru).
3. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

## 10.Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Элективные дисциплины физическая культура и спорт (Волейбол)» осуществляется на базе Дворца спорта СОГУ. Зал игровых видов спорта. Зал спортивных игр с трибунами оснащен табло с программным обеспечением. Площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, мячи для спортивных игр, сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты, ворота, сетка, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Подсобное помещение с необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм. S=981,8 кв.м.

## 11. Лист обновления/актуализации

1. **Программа актуализирована (2020-2021 учебный год)**.

1. Актуализирован список основной и дополнительной литературы.
2. Актуализирован перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.
3. Внесены дополнения в раздел «Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)».

# «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
# (Гимнастика)

по всем направления и специальностям СОГУ

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 328 часов

| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|---|---|---|
| Курс | 1-3 | |
| Семестр | 1-5 | |
| Практические занятия | 328 | |
| Итого аудиторных занятий | 328 | |
| Самостоятельная работа | | |
| Курсовая работа | | |
| Форма контроля | зачет | |
| Экзамен | | |
| Зачет | 1,2,3,4,5 | |
| Общее количество часов | 328 | |
| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |

## 2. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Гимнастика) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

*К задачам* изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Гимнастика) можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Гимнастика) реализуется в вариативной части блока1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Гимнастика) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

## 4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля))

| Коды компетенций | Содержание компетенций |
|---|---|
| УК-7 | способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

| п/№ | Код компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Знать | Уметь | Имеет опыт |
| 1. | УК-7.1Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК-7.3Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | | -методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности;<br>-социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;<br>подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;<br>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>-правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; | - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;<br>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>-выполнять приемы страховки и самостраховки; | - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;<br>-способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;<br>-методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма;<br>-методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. |

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

***Таблица 5.1***

| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Количество баллов | | Лит-ра |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | л | пр | Содержание | Часы | | min | max | |
| 1 семестр | | | | | | | | | |
| 1-2 | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| 3-4-5 | Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений. Основы техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Изучение строевых упражнений. | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 6-7-8 | Изучение строевых упражнений, фигурные перестроения. Комплекс общеразвивающие упражнений. Стретчинг. Упражнения с партнером. | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 9-10 | Комплекс ОФП (упражнения для рук, туловища, ног). Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений Упражнения на развитие быстроты и подвижные игры | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 11-12-13 | Строевые упражнения. Упражнения для развития координации движений. Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений. | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр | | | [1-6] |
| 14-15-16 | Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений. | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 17-18 | Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Подготовительные упражнения к освоению техники гимнастических упражнений. | | 4 | | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19-20 | Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц пресса и спины. | | 4 | | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 21-22 | Комплекс ОФП. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Жонглирование малыми предметами. Подвижные игры. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 23-24 | Комплекс ОФП (упражнения для рук ,туловища ,ног). Упражнения для развития амплитуды и гибкости и подвижные игры | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 25-26 | Строевые упражнения . Закрепление выученного комплекса упражнений по ОФП и СФП. Основы техники безопасности при занятиях акробатикой. Знакомство с основными акробатическими упражнениями. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 27-28 | Разминка, включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков (вперед, назад, в сторону). | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 29-30 | Разминка, включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков (вперед, в сторону) | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 31-32 | Техника исполнения кувырка вперед и кувырка назад. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие. Подвижные игры | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 33-34 | Разминка, включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков (вперед, назад в сторону). Танцевальные упражнения. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 35-36 | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | Итого за семестр | | 72 | | | | | | |
| 2 семестр | | | | | | | | | |
| 37-38 | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| 39-44 | Комплекс по СФП. Подготовительные упражнения для изучения кувырка назад. Техника исполнения стойки на | | 12 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | руках и мостика. Подвижные игры | | | | | гим. упр. | | | |
| 45-50 | Комплекс по ОФП с увеличенным блоком упражнений на силу спины. Упражнения для плечевого пояса и на силу спины | | 12 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 51-53 | Комплекс по СФП. Упражнения на овладением навыком правильной осанки и походки. Подвижные игры | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 54-59 | Разминка. Закрепление навыков правильной осанки и походки. Техника исполнения стойки на руках и мостика. Подвижные игры | | 12 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 60-62 | Комплекс по ОФП. Упражнения на координацию. Совершенствования кувырка вперед и назад. Упражнения на равновесие | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 63-65 | Комплекс по ОФП. Техника исполнения стойки на лопатках и мостика. Преодоление простых препятствий | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 66-68 | Комплекс по ОФП. , включающая в себя изученные упражнения. Изучение техники выполнения кувырков (вперед, в сторону) | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 69-70 | Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов и равновесий. Передвижения по гимнастической скамейке Передвижения по гимнастической скамейке Элементы танцевальной и хореографической подготовки. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 71-72 | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | Итого за семестр | | 72 | | | | | | |
| 3 семестр | | | | | | | | | |
| 73-74 | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| 75-80 | Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов и равновесий. Подготовительные упражнения, | | 12 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | для изучения прыжков | | | | | гим. упр. | | | |
| 81-86 | Комплекс по ОФП и СФП. Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Подвижные игры | | 12 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 87-89 | Комплекс по ОФП. Изучение техники выполнения переворотом боком «колесо» Подвижные игры. | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 90-95 | Комплекс по ОФП и СФП. Изучения комбинации из акробатических упражнений. | | 12 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 96-98 | Совершенствование ранее изученного материала. Комплекс по ОФП и СФП. | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 99-101 | Комплекс по ОФП и СФП. Изучения комбинации из акробатических упражнений. Упражнения на равновесие . | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники гим. упр. | | | [1-6] |
| 102-104 | Комплекс по ОФП и СФП. Изучения комбинации из акробатических упражнений. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 105-106 | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Совершенствование ранее изученного материала. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 107-108 | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | |
| | Итого за семестр | | 72 | | | | | | |
| 4 семестр | | | | | | | | | |
| 109-110 | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| 111-113 | Комплекс по СФП. Закрепление техники исполнения поворотов и равновесий | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 114-116 | Комплекс по ОФП. Упражнения на равновесие. Повторение техники кувырка назад. Подвижные игры. | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 117-119 | Комплекс по СФП. Изучение техники выполнения колеса. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, упражнения для составления пирамид. | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 120-122 | Комплекс по ОФП. Упражнения на координацию движения. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Подвижные игры. | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 123-124 | Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 125-126 | Комплекс по ОФП. Упражнения на развитие силы. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 127-128 | Комплекс упражнений на все группы мышц с отягощением (гантели 1,5 кг) | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 129-130 | ОРУ движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники элементов | | | [1-6] |
| 131-132 | Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 133-134 | Наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 135-136 | Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 137-138 | Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку, Танцевальные разминки в режиме нон-стоп. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 139-140 | Комплекс упражнений с отягощением (гантели 1,5 кг) | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 141-142 | Совершенствование ранее изученного материала. Работа над комплексом по ритмической гимнастике и исправление ошибок в технике исполнения | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники элементов | | | [1-6] |
| 143-144 | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | Итого за семестр | | 72 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 семестр | | | | | | | | | |
| 145-146 | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| 147-148 | Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 149-151 | Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса. | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 152-153 | Работа над комплексом по ритмической гимнастике и исправление ошибок в технике исполнения. | | 4 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 154-156 | Комплекс упражнений, направленный на исправления дефектов фигуры | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 157-159 | Развитие эстетических качеств на занятиях по ритмической гимнастике. Элементы вольных упражнений и художественной гимнастики, танцевально-хореографические элементы | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 160-162 | Переход от простых упражнений к сложным по выполнению и координации | | 6 | Не предусмотрено | | освоение техники | | | [1-6] |
| 163-164 | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | Итого за семестр | | 40 | | | | | | |
| | ИТОГО | | 328 | | | | | | |

## 6. Образовательные технологии

| №/п. | Тема | Вид занятия | Количество часов | Активные формы | Интерактивные формы |
|---|---|---|---|---|---|
| | «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» | | 328 | Игровой метод<br>Соревновательный метод<br>Метод круговой тренировки<br>Наглядный методы | |

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

| п/№ | Наименование вида СРС* | Объем в АЧ | | Способ организации / доступ к методическим материалам |
|---|---|---|---|---|
| | Не предусмотрена | Семестр | Семестр | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | ИТОГО | | | |

## 8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

### Зачет по дисциплине
### «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать ***зачёт***, на первом курсе - уровень, отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС), а для 2-3 курсов** отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС).**

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее **75%** занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и

физических качеств. Студенты, посетившие менее **75 %** занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают **НЕЗАЧЕТ.**

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** освобождаются и получают автоматически **ЗАЧЁТ**

**Студенты специальной медицинской группы**

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

**Критерии оценки реферата:**

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и

методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

**Требования к реферату**

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников

Контрольные испытания **по СФП и технической подготовленности для группы плавания**
**Тесты по СФП и технической подготовленности**

## ГИМНАСТИКА

### Зачетные нормативы для студентов 1 курсов:

### 1 курс (1 семестр)

### Вольные упражнения

1. И. п.: о. с.: шагом правой (левой) горизонтальное равновесие на правой (левой) – руки в стороны держать 3сек._____ 1,5б.
2. Приставляя левую (правую) – упор присев: два кувырка вперед в группировке в упор присев _____ 2,0б.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке – перекат назад в группировке в стойку на лопатках (держать 3 сек.) _____ 2,5б.
4. Из стойки на лопатках лечь на спину руки вверх _____0,3б.
5. «Мост» (держать 3 сек.)_____ _____1,5б.
6. Поворотом налево (направо) – упор присев_____1,0б.
7. Из упора присев прыжок вверх с поворотом на $360^0$ в упор присев_____1,7б.

**Итого: 10 баллов**

| Тест СФП | баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине | 20 | 18 | 15 | 13 | 10 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

### 1 курс (2 семестр)

### Брусья разной высоты

1. И. п.: вис на верхней жерди: размахивания изгибами (3-4 маха) – махом вперед перемах вперед двумя в вис лежа на нижней жерди (держать 3 сек.)_____2,0б.
2. Из верхнего хвата перехватом левой в обратный хват поворот налево на $90^0$ в сед на левом бедре, правая рука в сторону (держать 3 сек.) _____2,0б.
3. Хватом сверху правой сзади согнув ноги к животу – сед углом (держать 3 сек.) _____2,5б.
4. Сед на левом бедре, правая рука в сторону (держать 3 сек.)_____1,0б.
5. Толчком бедра из седа на нижней жерди соскок вперед с разноименным поворотом кругом_____2,5б.

**Итого: 10 баллов**

| Тест СФП | баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| И.п. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (СЕК) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

**2 курс (3 семестр)**

**Вольные упражнения**

1. И. п.: о. с.: шагом правой (левой) горизонтальное равновесие на правой (левой) – руки в стороны (держать 3 сек.) _____1,5б.
2. Приставляя левую (правую) – упор присев: кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках _____2,0б.
3. Из стойки на лопатках лечь на спину руки вверх_____0,3б.
4. «Мост» (держать 3 сек.)_____ _____1,5б.
5. Поворотом налево (направо) – упор присев_____1,0б.
6. Из упора присев кувырок назад в группировке, кувырок назад в группировке в стойку ноги врозь согнувшись – прыжком вверх основная стойка_____2,5б.
7. Прыжок вверх с поворотом на $360^0$ – основная стойка_____1,7б.

**Итого: 10 баллов**

| Тест СФП | баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (Ласточка) | 15 | 13 | 12 | 10 | 8 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

**2 курс (4 семестр)**

**Брусья разной высоты**

1. И. п.: вис на верхней жерди: размахивания изгибами (3-4 маха) – махом вперед
2. перемах вперед двумя в вис лежа на нижней жерди (держать 3 сек.)_____- 1,5б.
3. Из верхнего хвата перехватом левой в обратный хват поворот налево на $90^0$ в сед на левом бедре, правая рука в сторону (держать 3 сек.) _____-1,5б.
4. Хватом сверху правой сзади согнув ноги к животу – сед углом (держать 3 сек.)_____ -2,0б.
5. Сгибая ноги присед на нижней жерди _____- 0,5б.

Выпрямляясь и отпуская правую руку, горизонтальное равновесие на левой, правую руку в сторону (держать 3 сек.) _____ -2,0б.

6. Опускание в сед на левом бедре, правая рукав сторону_____ - 0,5б.
7. Толчком бедра из седа на нижней жерди соскок вперед с разноименным поворотом кругом_____- 2,0б.

**Итого: 10 баллов**

| Тест СФП | баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| И. п. «Высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (сек) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

**3 курс 5 семестр**

**Вольные упражнения**

1. Шагом правой вперед, руки через стороны вверх, мах левой вперед и махом назад поворот кругом на правой ноге _____ 1.0
2. Равновесие на левой, руки вперед к низу _____ 1.0
3. Шагом правой два кувырка вперед в сед, согнувшись, руки вперед_____0.5
4. Перекатом назад стойка на лопатках _____1.5
5. Сгибая правую ногу, кувырок назад в полушпагат _____ 1.5
6. Встать с поворотом направо в стойку на правом колене, руки вверх наружу, левую ногу в сторону на носок _____ 1.0
7. Кувырок боком вправо в группировке в стойку на левом колене, правую в стойку на правом колене левую в стороны _____ 1.0
8. Тоже влево в стойку на правом колене левую в сторону _____ 1.0
9. Приставить левую ногу к правой и встать в стойку на носках, руки вверх _____ 0.5
10. Полуприсед, руки назад и прыжок вверх, прогнувшись, полуприсед и основная стойка _____ 1.0

**10 баллов**

| Тест СФП | баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (Ласточка) | 17 | 15 | 13 | 12 | 10 |

Для получения зачета необходимо набрать 10 баллов в двух упражнениях

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

## Тематика реферативных работ по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Гимнастика).

***Этапы:***

**1-ый семестр**. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

**2-ой семестр**. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

**3-ий семестр**. Физическая культура и спорт в жизни студента.

**4-ый семестр**. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

**5-ый семестр**: Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

**1 семестр**

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.

20. Нетрадиционные оздоровительные методики.

21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

**2 семестр**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.

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

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8.Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

**3 семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

7. Гигиенические основы закаливания.

8. Личная гигиена студента и ее составляющие.

9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

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

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

15. Методические принципы физического воспитания.

16. Средства и методы физического воспитания.

17. Основы обучения движениям.

18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.

19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

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

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

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

24. Формы занятий физическими упражнениями.

25. Общая и моторная плотность занятия.

26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

30. Гигиена самостоятельных занятий.

**4 семестр**

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

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

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. История олимпийских игр.

10. Современное Олимпийское движение.

11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.

13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

14. История комплекса ГТО и БГТО.

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

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

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

18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

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

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

**5 семестр**

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

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

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

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

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

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

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

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

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

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

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

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

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

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.

19. Развитие координационных способностей.

20. Методика формирования выносливости.

21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

23. Двигательная активность и физическое развитие человека.

24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

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

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

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

28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

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

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

32. Методика подбора средств ППФП студентов.

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

34. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

35. ППФП студентов во внеучебное время.

36. Система контроля за ППФП студентов.

37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

38. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

39. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

40. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

41. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

44. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.

45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

51. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 9.1. Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

2. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271

3. Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / В.М. Бокач ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 80 с. : ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284

### 9.2. Дополнительная литература:

4. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131

5. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : [12+] / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта и др. – Москва : Человек, 2014. – 149 с. : схем., табл. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461437

6. Каткова, А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / А.М. Каткова,

А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 64 с. : ил., табл. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472910

Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
2. Научная электронная библиотека (http://elibrary.ru).
3. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

## 10. **Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Элективные дисциплины физическая культура и спорт (Гимнастика)» осуществляется на базе Дворца спорта СОГУ. Гимнастический зал: Зал гимнастики оснащен гимнастическим ковром с помостом. Перекладины разной высоты, гимнастические кольца, брусья параллельные и разновысокие, бревно гимнастическое, ковер для вольных упражнении, обручи, скакалки, шведская стенка, маты различного формата и вспомогательное оборудование. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом. S=311,7 кв.м.

## 11. Лист обновления/актуализации

**1. Программа актуализирована (2020-2021 учебный год)**.

1. Актуализирован список основной и дополнительной литературы.

2. Актуализирован перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

3. Внесены дополнения в раздел «Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)».

# «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

## (Общая физическая подготовка)

по всем направления и специальностям СОГУ

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 328 часов

| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|---|---|---|
| Курс | 1-3 | |
| Семестр | 1-5 | |
| Практические занятия | 328 | |
| Итого аудиторных занятий | 328 | |
| Самостоятельная работа | | |
| Курсовая работа | | |
| Форма контроля | зачет | |
| Экзамен | | |
| Зачет | 1,2,3,4,5 | |
| Общее количество часов | 328 | |
| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |

## 2. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

*К задачам* изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;

- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) реализуется в вариативной части блока1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

## 4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

| Коды компетенций | Содержание компетенций |
|---|---|

| | |
|---|---|
| УК-7 | способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

| п/№ | Код компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Знать | Уметь | Имеет опыт |
| 1. | УК-7.1Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК-7.3Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | | -методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности;<br>-социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;<br>подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;<br>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>-правила и способы планирования | - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;<br>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>-выполнять приемы страховки и самостраховки; | - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;<br>-способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;<br>-методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма;<br>-методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | индивидуальных занятий различной целевой направленности; | | |

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

## Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

***Таблица 5.1***

| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Количество баллов | | Лит-ра |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | л | пр | Содержание | Часы | | min | max | |
| 1 семестр | | | | | | | | | |
| **1-2** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | | | | |
| **3-4-5** | Техника безопасности на занятиях.. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание. | | 6 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | **[1-8]** |
| **6-7-8** | Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.Подвижные игры на развитие физических качеств. | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **9-10** | О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м. Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры на развитие физических качеств. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **11-12-13** | ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне». Подвижные игры на развитие физических качеств. | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **14-15-16** | ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м. | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **17-18** | Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные силовые упражнения(ССУ). Подвижные игры. | | 4 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | **[1-8]** |
| **19-20** | ОРУ. Комплекс упражнений с гимнастическими | | 4 | Не предусмотрено | | контрольные | | | **[1-8]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | палками. | | | | | испытания | | | |
| **21-22** | ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие ловкости и координации | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **23-24** | ОРУ. СБУ. Обучение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Подвижные игры | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **25-26** | ОРУ. Обучение техники бега на средние дистанции. Бег 500м - девушки, 1000м – юноши. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры на развитие физических качеств. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **27-28** | ОРУ. Обучение техники прыжка в длину с места. Общая физическая подготовка. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **29-30** | ОРУ. Кроссовая подготовка бег 800-1000м без учета времени. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **31-32** | ОРУ. Изучение строевых и порядковых упражнении фигурное перестроение. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **33-34** | Изучение ОРУ поточным способом. Подвижные игры направленные на развитие физических качеств | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **35-36** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | Контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 семестр | | | | | | | | | |
| **37-38** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | Контрольные испытания | | | |
| **39-44** | Изучение комплексов ОРУ поточным способом. Обще физическая подготовка. | | 12 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **45-50** | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость | | 12 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **51-53** | ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед. | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **54-59** | ОРУ. Закрепление акробатических упражнений: перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад мост, стойка на лопатках- девочки, стойка на голове- мальчики. | | 12 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **60-62** | О Р У. Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижные игры. | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **63-65** | ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.). | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **66-68** | Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **69-70** | Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **71-72** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | Контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 семестр | | | | | | | | | |
| **73-74** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | Контрольные испытания | | | |
| **75-80** | О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке. | | 12 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **81-86** | ОРУ. Совершенствование «отжимания».Разучивание опорного прыжка через гимн. козла(согнув ноги – мальчики, врозь- девочки) | | 12 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **87-89** | ОРУ. Силовые упражнения. Опорный прыжок через гимн. козла | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **90-95** | ОРУ с мячом. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике. | | 12 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **96-98** | ОРУ. Силовая подготовка :подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Подвижные игры. | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **99-101** | О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **102-104** | ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке. | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **105-106** | ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **107-108** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | Контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| 4 семестр | | | | | | | | | |
| **109-110** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | Контрольные испытания | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **111-113** | Динамические упражнения сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики). | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **114-116** | ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитее силы рук | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **117-119** | ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитее плечевого пояса. | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **120-122** | ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитее мышц спины и брюшного пресса | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **123-124** | ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитее сил ног. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **125-126** | ОРУ в движении. Упражнения для развития гибкости. ОФП на развитие физических качеств. | | 4 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | **[1-8]** |
| **127-128** | Комплекс упражнений с использованием отягощений, направленные на развитие силовых качеств. | | 4 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | **[1-8]** |
| **129-130** | Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Совершенствование комплексов ОРУ. Подвижная игра. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **131-132** | ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. ОФП на развитие физических качеств. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **133-134** | ОРУ. Круговая тренировка с использованием тренажерных устройств | . | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **135-136** | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП) | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **137-138** | ОРУ. Диагностика функционального состояния студентов при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **139-140** | ОРУ. Комплексные тесты оценки физического состояния. Методика расчёта пульса. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **141-142** | ОРУ. Освоение базового комплекса упражнений с использованием свободных отягощений, направленные на развитие физических качеств. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **143-144** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | Не предусмотрено | | Контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| 5 семестр | | | | | | | | | |
| **145-146** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | Контрольные испытания | | | |
| **147-148** | ОРУ. Совершенствование бега на короткие дистанции. Н/старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Юноши 30м, 60м, 100м. Девушки 30м, 60м. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **149-151** | ОРУ. Совершенствование метания мяча. Подвижные игры с элементами легко атлетических упражнений | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **152-153** | ОРУ. Совершенствования прыжка в длину с места, отталкивания приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **154-156** | ОРУ. Совершенствование высокого старта в беге на средние дистанции. Бег умеренной интенсивностью, совершенствование работы рук, ног дыхания. Бег 800м. и 2000м. | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **157-159** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. ОРУ. Спец беговые упражнения. Совершенствование спринтерского бега по дистанции юноши - 100м, девушки – 60м. | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **160-162** | О Р У с гимнастическими палками. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Кроссовая подготовка без учета времени, юноши – 2000м, девушки 800-1000м. | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-8]** |
| **163-164** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 40 | | | | | | |
| | **ИТОГО** | | 328 | | | | | | |

## 6. Образовательные технологии

| №/п. | Тема | Вид занятия | Количество часов | Активные формы | Интерактивные формы |
|---|---|---|---|---|---|
| | **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** | | 328 | Игровой метод<br>Соревновательный метод.<br>Метод круговой тренировки<br>Наглядный методы | |

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

| п/№ | Наименование вида СРС* | Объем в АЧ | | Способ организации / доступ к методическим материалам |
|---|---|---|---|---|
| | Не предусмотрена | Семестр | Семестр | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | ИТОГО | | | |

## 8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

**Зачет по дисциплине**

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

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать ***зачёт***, на первом курсе - уровень, отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС), а для 2-3 курсов** отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС).**

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее **75%** занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и физических качеств. Студенты, посетившие менее **75 %** занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают **НЕЗАЧЕТ.**

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** освобождаются и получают автоматически **ЗАЧЁТ**

**Студенты специальной медицинской группы**

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

**Критерии оценки реферата:**

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

**Требования к реферату**

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников

## Тесты по общей физической подготовке (ОФП)

## для студентов 1 курса

| № | Тест | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **ЮНОШИ** | | | | | | |
| 1. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 5 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| 3. | Челночный бег 4х9 (сек.) | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,2 |
| 4. | Наклон вперед (см.) | 10 | 8 | 6 | 4 | 1 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.) | 45 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| **ДЕВУШКИ** | | | | | | |
| 1. | Подтягивание на перекладине в висе лёжа(кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 4 | 2 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 |
| 3. | Челночный бег 4х9 (сек.) | 11,2 | 11,5 | 11,8 | 12,0 | 12,8 |
| 4. | Наклон вперед (см.) | 13 | 11 | 9 | 8 | 6 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.) | 43 | 40 | 35 | 30 | 20 |

Необходимое количество баллов для зачёта **(20)**

## Тесты по общей физической подготовке (ОФП)

## для студентов 2 курса

| № | Тест | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **ЮНОШИ** | | | | | | |
| 1. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 |
| 3. | Челночный бег 4х9 (сек.) | 9,5 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 |
| | Наклон вперед (см.) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.) | 47 | 43 | 42 | 40 | 35 |
| **ДЕВУШКИ** | | | | | | |
| 1. | Подтягивание на перекладине в висе лёжа(кол-во раз) | 14 | 12 | 10 | 8 | 4 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 |
| 3. | Челночный бег 4х9 (сек.) | 11,0 | 11,2 | 11,5 | 11,8 | 12,0 |
| 4. | Наклон вперед (см.) | 13 | 11 | 9 | 8 | 6 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.) | 45 | 40 | 35 | 30 | 20 |

Необходимое количество баллов для зачёта **(20)**

## Тесты по общей физической подготовке (ОФП)

## для студентов 3 курса

| № | Тест | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | **ЮНОШИ** | | | | | |
| 1. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 13 | 12 | 10 | 9 | 8 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 |
| 3. | Челночный бег 4х9 (сек.) | 9,3 | 9,5 | 9,7 | 9,8 | 9,9 |
| | Наклон вперед (см.) | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.) | 50 | 47 | 45 | 42 | 38 |
| **ДЕВУШКИ** | | | | | | |
| 1. | Подтягивание на перекладине в висе лёжа(кол-во раз) | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 |
| 3. | Челночный бег 4х9 (сек.) | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,5 | 11,7 |
| 4. | Наклон вперед (см.) | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.) | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |

Необходимое количество баллов для зачёта **(20)**

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

## Тематика реферативных работ по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (ОФП).

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (ОФП).

***Этапы:***

**1-ый семестр**. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

**2-ой семестр**. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

**3-ий семестр**. Физическая культура и спорт в жизни студента.

**4-ый семестр**. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

**5-ый семестр**. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

**1 семестр**

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

**2 семестр**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3.Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.

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

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8.Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20.Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

**3 семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

7. Гигиенические основы закаливания.

8. Личная гигиена студента и ее составляющие.

9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

11.Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

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

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

15. Методические принципы физического воспитания.

16. Средства и методы физического воспитания.

17. Основы обучения движениям.

18.Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.

19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

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

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

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

24. Формы занятий физическими упражнениями.

25. Общая и моторная плотность занятия.

26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

30. Гигиена самостоятельных занятий.

**4 семестр**

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

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

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. История олимпийских игр.

10. Современное Олимпийское движение.

11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.

13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

14. История комплекса ГТО и БГТО.

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

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

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

18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

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

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

**5 семестр**

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

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

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

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

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

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

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

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

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

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

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

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

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

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.

19. Развитие координационных способностей.

20. Методика формирования выносливости.

21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

23. Двигательная активность и физическое развитие человека.

24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

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

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

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

28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

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

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

32. Методика подбора средств ППФП студентов.

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

34. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

35. ППФП студентов во внеучебное время.

36. Система контроля за ППФП студентов.

37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

38. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

39. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

40. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

41.Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

42.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

44. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.

45.Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47.Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

51. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 9.1. Основная литература

1 Кизько, А.П. Физическая культура: теоретический курс: [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с.: табл. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350

2 Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва: Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

3 Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131

4. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018.– 338с.:ил.– Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939

### 9.2. Дополнительная литература:

5. Физическая культура в образовании: состояние, тенденции и перспективы: сборник материалов межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения» / под общ. ред. А.В. Зюкина, В.С. Кунарева, М.В. Габова, Л.Н. Шелковой и др. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 392с.:ил.,табл.Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577550

6. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин ; Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет

(ТГТУ), 2015. – 80 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640

7. Мельникова, Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, М.С. Гречко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 38 с. : табл. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298129

8. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 250 с. : ил. – (Высшее образование). Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497

**Интернет-ресурсы**

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
2. Научная электронная библиотека (http://elibrary.ru).
3. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
6. http://school-collection.edu.ru/Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

## 10.**Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Дворец спорта: спортивный зал, открытые плоскостные сооружения (Парк имени 50-летия ВЛКСМ - комсомольский парк). Зал ОФП. Оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. Ковер борцовский. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.

## 11.Лист обновления/актуализации

12. **Программа актуализирована (2020-2021 учебный год)**.

1. Актуализирован список основной и дополнительной литературы.
2. Актуализирован перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.
3. Внесены дополнения в раздел «Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)».

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

**(Плавание)**

по всем направления и специальностям СОГУ

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 328 часов

| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|---|---|---|
| Курс | 1-3 | |
| Семестр | 1-5 | |
| Практические занятия | 328 | |
| Итого аудиторных занятий | 328 | |
| Самостоятельная работа | | |
| Курсовая работа | | |
| Форма контроля | зачет | |
| Экзамен | | |
| Зачет | 1,2,3,4,5 | |
| Общее количество часов | 328 | |
| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |

## 2. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

*К задачам* изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание) можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание) реализуется в вариативной части блока1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Плавание) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

## 4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля)

| Коды компетенций | Содержание компетенций |
|---|---|
| УК-7 | способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

| п/№ | Код компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Знать | Уметь | Имеет опыт |
| 1. | УК-7.1Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК-7.3Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | | -методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности;<br>-социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;<br>подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;<br>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>-правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; | - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;<br>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>-выполнять приемы страховки и самостраховки; | - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;<br>-способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;<br>-методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма;<br>-методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. |

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

## Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Плавание)

***Таблица 5.1***

### Модуль 1 (1 семестр)

| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Количество баллов | | Лит-ра |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | л | пр | Содержание | Часы | | min | max | |
| 1 семестр | | | | | | | | | |
| **1-2** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **3-4** | Тема № 1. Обучение дыханию в воде, скольжению | | 4 | Не предусмотрено | | демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **5-6** | Тема № 2. Обучение дыханию в воде, изучение работы ног вольным стилем. | | 4 | Не предусмотрено | | демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **7-8** | Тема № 3. Изучение работы ног вольным стилем с дыханием с подвижной и неподвижной опорой | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений, | | | **[1-7]** |
| **9-10** | Тема № 4. Дыхание в воде, совершенствование работы ног вольным стилем с дыханием с подвижной и неподвижной опорой | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений, | | | **[1-7]** |
| **11-12** | Тема № 5. Дыхание в воде, изучение работы ног на спине, скольжение на спине. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **13-14** | Тема № 6. Дыхание в воде, совершенствование работы ног кроль на груди, кроль на спине. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **15-16** | Тема № 7. Дыхание в воде, изучение работы рук на спине | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **17-18** | Тема № 8. Дыхание в воде, упражнения на совершенствование работы рук на спине | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **19-20** | Тема № 9. Дыхание в воде, изучение работы рук кроль на груди | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **21-22** | Тема № 10 Дыхание в воде, совершенствование работы рук кроль на груди | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **23-24** | Тема № 11. Дыхание в воде, обучение согласованию работы рук, ног, дыхания при плавании на спине. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **25-26** | Тема № 12. Дыхание в воде, совершенствование согласования работы рук, ног, дыхания при плавании на спине | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **27-28** | Тема № 13. Дыхание в воде обучение согласованию работы рук, ног, дыхания при плавании на кроль на груди. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **29-30** | Тема № 14. Дыхание в воде совершенствование согласования работы рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **31-32** | Тема № 15. Дыхание в воде, Совершенствование стиля плавания - кроль на груди | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **33-34** | Тема № 16. Дыхание в воде упражнения для работы ног и рук кроль на спине | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **35-36** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |

## Примеры типовых занятий

**Занятие № 1** Задачи:

1) организация занимающихся;

2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;

3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

**Подготовительная часть (на суше)**

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне. Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих Занятиях).

Общая физическая подготовка:

1) передвижение шагом и бегом;

2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;

3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих Занятиях).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;

2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот;

3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

**Основная часть (в воде)**

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на Первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

3 Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.

8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.

10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»),

11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдохавдоха во время прыжка.

12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

**Заключительная часть** Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов Занятия и задание на дом (проводится и на всех последующих Занятиях).

**Занятие №2** Задачи:

1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);

2) ознакомление со скольжениями.

**Подготовительная часть (**на суше) Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и

прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

**Основная часть (в воде)**

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками. Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 Занятия № 1.

2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

3 Упражнение «звездочка» на груди.

4 То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

5 Упражнение «звездочка» на спине.

6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.

10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

**Заключительная часть** Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

**Занятие № 3** Задачи:

1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

**Подготовительная часть** (на суше) Имитационные упражнения:

1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);

2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

**Основная часть** (в воде) Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Скольжение на груди, обе руки у бедер.

2. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).

3. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедраскольжение дальше;

2) то же, но гребок выполнить другой рукой;

3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;

4) скольжение на груди, руки вытянуты 17 вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместескольжение дальше.

5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

6.Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

**Заключительная часть** Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

**Занятие № 4** Задачи:

1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);

2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

**Подготовительная часть (на суше)** Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

**Основная часть (в воде)** Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

5.Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

6. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедраскольжение дальше;

2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукойскольжение;

3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместескольжение.

8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;

2) то же, но во время скольжения на спине.

**Заключительная часть** Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

**Занятие № 5** Задачи:

1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;

2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;

3) совершенствование умения дыхания.

**Подготовительная часть (на суше)** Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

**Основная часть (в воде)** Разминка в воде с использованием скольжении на груди, на спине, на боку, скольжении с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения: 1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.

2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.

3. То же на задержке дыхания.

4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.

5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.

6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.

**Заключительная часть** Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ванькивстаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»).

**Занятие № 6** Задачи:

1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;

2) совершенствование навыка дыхания в воде.

**Подготовительная часть (на суше)** Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

**Основная часть (в воде)**: Разминка с использованием скольжении с шага, прыжка, разбега По дну бассейна, скольжении с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения:

1. Упражнения для совершенствования навыка дыхания.

2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, скольжение.

3. Здесь и далее, до 12 занятия включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.

4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперёд, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, скольжение.

5. То же, но на спине.

6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, скольжение.

7. То же, но на спине.

8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

**Заключительная часть**: Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

*****Каждое занятие формируется в виде классического практического занятия, с использованием перечня упражнений на суше и в воде, приведенных в типовых занятиях.***

## Модуль 2 (2 семестр)

| 2 семестр | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Количество баллов | | Лит-ра |
| | | л | пр | | | | min | max | |
| **37-38** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **39-40-41-42** | Тема №1. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание | | 8 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **43-44-45-46** | Тема № 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание | | 8 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **47-48-49-50** | Тема № 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание | | 8 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **51-52-53-54** | Тема № 4. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание | | 8 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **55-56-57-58** | Тема № 5. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание | | 8 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **59-60-61** | Тема № 6. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине. Игры в воде и свободное плавание | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **62-63-64** | Тема № 7. Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **65-66-67** | Тема № 8. Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | упражнений | | | |
| **68-69-70** | Тема № 9. Совершенствование техники плавания способом кроль брасс на груди спине. Игры в воде и свободное плавание | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **71-72** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |

## Примеры типовых заданий

*****Каждое занятие формируется в виде классического практического занятия, с использованием перечня упражнений на суше и в воде, приведенных ниже.***

### Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания

***Кроль на груди***

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами, равновесия и дыхания.

2. Плавание при помощи движений ногами кролем в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра; голова повернута в сторону нижней руки (ухо прижато к плечу).

Используется для совершенствования техники движений ногами.

3. Плавание с доской при помощи движений ногами с различными скоростью и темпом движений.

Используется для совершенствования техники движений ногами на различной скорости.

4. Ныряние в длину с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Нужно следить за положением тела (вытянуто, без прогибания в пояснице — обтекаемое положение), интенсивной непрерывной работой ногами с умеренной амплитудой.

Используется для освоения обтекаемого положения тела, ориентирования под водой, воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги вытянуты и обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться кистью подмышки во время проноса руки; при этом локоть должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

Используется для совершенствования техники проноса рук над водой.

7. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться пальцами бедра в конце гребка. Нужно следить за ровным положением тела, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для постановки и совершенствования длинного гребка, положения тела и равновесия.

8. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

10. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

11. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки у бедра.

Используется для совершенствования техники движений руками в согласовании с дыханием.

12. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 2-4-6 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра; затем длинный гребок одной рукой, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

Используется для совершенствования согласования движений руками с дыханием в облегченных условиях.

13. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок в сторону вытянутой вперед руки и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

14. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 2-4 цикла без поворота головы в сторону на вдох. Нужно следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

***Кроль на спине***

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

2. Плавание при помощи движений ногами: одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Пловец одновременными встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, делая между сменами небольшие паузы.

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

3. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра.

Используется для совершенствования техники движений ногами.

4. Ныряние в длину в положении на спине с движениями ногами кролем и различным положением рук. Следить за положением тела, непрерывной, ритмично интенсивной работой ногами с умеренной амплитудой. Мышцы спины, живота, плечевого пояса должны быть расслаблены.

Используется для совершенствования техники движений ногами, ориентирования в воде, обтекаемого положения тела, а также воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинным гребком обеими руками до бедер.

Используется для отработки энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.

7. Плавание с одновременными гребками обеими руками; ноги работают кролем или кролем.

Используется для совершенствования техники движений руками.

8. Плавание в полной координации. Следить за высоким и ровным положением тела, оптимальным креном туловища относительно продольной оси, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными, непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед), вдох в сторону гребущей руки.

Используется для совершенствования техники движений руками.

10. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребущей руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

11. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

12. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки, прижатой к бедру.

Используется для совершенствования техники движений руками.

13. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 2-4-6- ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра, затем длинный гребок рукой, вытянутой вперед, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

14. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок (в сторону вытянутой вперед руки) и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

15. Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через2- 4 цикла. Следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

***Брасс***

1. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры одно ногами, руки за головой), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами брассом.

Используется для совершенствования техники движений и силы тяги ногами.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно принимает горизонтальное положение.

Используется для совершенствования техники силового гребка ногами.

3. Плавание при помощи непрерывных и нешироких движений ногами (руки у бедер, подбородок на поверхности воды).

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

4. То же, что и предыдущие упражнение, но руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами. Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела.

6. Плавание при помощи движений ногами (с доской) на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции.

Используется для совершенствования эффективности движений ногами.

7. Ныряние на 10 м при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования экономичности движений, обтекаемого положения тела, а также ориентирования под водой.

8. То же, что и предыдущее упражнение, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха).

Используется для совершенствования техники движений руками и дыхания.

9. Плавание при помощи движений руками брассом (с доской между ногами).

Используется для совершенствования техники движений руками в брассе.

10. То же, что и предыдущее упражнение, но без доски. Используется для совершенствования техники

движений руками в брассе.

11. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеи (2-3 цикла).

Используется для совершенствования равновесия и обтекаемого положения тела.

12. То же, что и предыдущее упражнение, но при нырянии применяется длинный гребок до бедер.

Используется для совершенствования мощности гребка руками.

13. Ныряние на 10 м в полной координации и с длинным гребком.

Используется для совершенствования мощности гребка руками и обтекаемого положения тела.

14. Плавание с чередованием 2—3 циклов движений руками и ногами кролем с 2—3 циклами брасса.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

15. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

16. Плавание в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

17. Плавание со специально укороченными движениями ногами, которые выполняются от коленей.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

18. То же, что и предыдущее упражнение, но с переходом на обычный брасс.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

19. Плавание с наименьшим количеством гребков. Используется для совершенствования эффективности техники движений.

20. Плавание с почти одновременным выполнением гребковых движений руками и ногами (слитное согласование) и специально большим углом атаки.

Используется для совершенствования согласования движений руками и ногами.

21. Плавание в полной координации с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к слитному их согласованию.

Используется для совершенствования техники плавания брассом на различной скорости.

Используется для повышения эффективности гребков руками, увеличения длины шага и совершенствования умения изменять усилия, темп и амплитуду гребковых движений. То же на спине.

***Игры, направленные на совершенствование техники плавания***

**1.** ***«Кораблекрушение»***

*Задачи игры:* научить детей не бояться глубокого места и, не затрачивая лишних усилий, суметь продержаться на глубине или выплыть на мелкое место.

*Описание игры.* На глубоком месте играющие, применяя любые способы плавания, чередуя плавание с лежанием на поверхности воды, стараются продержаться до сигнала ведущего. По его сигналу они выплывают на мелкое место.

*Методические указания.* В игре участвует не более двух детей одновременно. Действия играющих на глубоком месте постоянно контролируются ведущим и его помощниками.

***2. «Кто победит?»***

*Задача игры:* совершенствование техники плавания.

*Описание игры.* Участники игры по команде ведущего соревнуются в проплывании определенного отрезка дистанции (10, 15, 25 м — в зависимости от подготовленности). Выигрывает участник, приплывший первым.

*Методические указания.* Участники игры плывут кролем на груди, на спине, брассом, при помощи движений ногами (с доской или без доски) и т.д. — в зависимости от подготовленности.

***3. «Марафон»***

*Задачи игры:* воспитание умения рассчитывать свои силы при плавании и преодолевать максимально возможные расстояния.

*Описание игры.* По команде преподавателя играющие принимают положение старта в «марафонском» заплыве. Каждый плывет удобным ему способом или чередуя различные способы. Выигрывает участник, проплывший наибольшее расстояние.

*Методические указания.* Перед заплывом преподаватель предупреждает участников, что их задача — плыть медленно, но долго, сохраняя при этом

ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников длина «марафонской» дистанции может быть равна 50, 100, 200 м и более.

***4. «Кто дольше?»***

*Задачи игры:* совершенствование техники движений ногами брассом, развитие силы мышц.

*Описание игры.* По команде ведущего проводится соревнование в глубокой части бассейна. Играющие выполняют движения ногами брассом, подняв кисти над поверхностью воды. Выигрывает участник, дольше других продержавшийся на поверхности.

*5. Эстафета*

*Задачи игры:* совершенствование техники плавания, воспитание умения бороться за победу.

*Описание игры.* Занимающиеся делятся на две одинаковые по подготовленности команды. Они плывут при помощи движений ногами или руками, или в полной координации — в зависимости от подготовленности.

Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинированные эстафеты: плавание в полной координации кролем на груди, на спине, брассом или при помощи движений ногами.

***6. «Кто сделает меньше гребков?»***

*Задача игры:* совершенствование эффективного гребка.

*Описание игры.* Играющие проплывают определенное расстояние, стараясь сделать как можно меньше гребков. Ведущий и его помощники ведут подсчет гребков. Выигрывает участник, сделавший наименьшее количество гребков.

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участники плывут кролем, на спине или брассом.

***7. «Кто быстрее проплывет?»***

*Задачи игры:* совершенствование техники плавания, развитие силы мышц.

*Описание игры. Вариант 1.* Участники игры распределяются на пары и выходят на линию старта. По команде ведущего один из них плывет при помощи движений руками, другой держится за его ноги и лежит на воде, не делая никаких движений.

Побеждает та пара, которая быстрее приплывет к финишу. После финиша партнеры меняются ролями.

*Вариант 2.* Проводится соревнование в плавании при помощи движений ногами с доской: один партнер лежит на спине впереди другого, плывущего, и держится руками за доску.

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности играющие плывут кролем на груди, на спине, брассом.

***8. «Чейрекорд?»***

*Задачи игры:* те же, что и в предыдущей игре.

*Описание игры.* По команде преподавателя играющие стартуют на определенное расстояние, которое проплывается при помощи движений руками кролем на груди, на спине или брассом со связанными ногами.

*9.* ***«Силки»***

*Задача игры:* совершенствование техники плавания.

*Описание игры.* Играющие располагаются в произвольном порядке. Один из них («салка») старается догнать кого-либо из плавающих игроков и дотронуться до него. Осаленный игрок становится «салкой».

*Методические указания.* Игра проводится на глубоком месте, чтобы участники не передвигались по дну, а именно плавали.

**10. Эстафета с выбыванием**

*Задачи игры:* совершенствование техники плавания, воспитание волевых качеств.

*Описание игры.* Игра проводится в бассейне. По команде ведущего участники плывут до противоположной стенки. Участник, приплывший последним, выбывает из игры.

*Методические указания.* Плыть можно любым способом или чередовать способы плавания. Эстафету можно проводить с остановками: после каждого проплывания бассейна игрокам дается некоторая передышка. Если эстафета проводится без остановок, то на каждом повороте выбывает из игры пловец, коснувшийся стенки бассейна последним.

*11.* ***«Гусеница»***

*Задача игры:* совершенствование техники плавания.

*Описание игры.* Играющие становятся в колонну по одному, затем ложатся на воду (на спину или на грудь), захватывая ногами друг друга за поясницу. По сигналу ведущего «гусеница» начинает двигаться вперед; все участники одновременно выполняют движения кролем (на спине или на груди) — сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий «гусеницу» выполняет движения ногами кролем.

Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держатся друг за друга руками. Первый плывет брассом в полной координации, остальные выполняют одновременные движения ногами.

*12.* ***«Поворот»***

*Задача игры:* совершенствование техники выполнения поворотов.

*Описание игры.* Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на спине. По команде преподавателя они группируются, переворачиваются на грудь и плывут в обратном направлении при помощи движений ногами кролем на груди.

*Методические указания.* Поворот должен выполняться всеми участниками одновременно.

***13. «Кувырок»***

*Задача игры:* та же, что и в предыдущей игре.

*Описание игры.* Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на груди, руки вытянуты вперед. По сигналу все участники разводят руки в стороны-вниз, группируются и выполняют кувырок вперед. После полного оборота и выхода на поверхность они продолжают движение в прежнем направлении.

*Методические указания.* Кувырок должен выполняться всеми участниками одновременно.

***14. «Резиновый жгут»***

*Задача игры:* совершенствование сильных гребковых движений.

*Описание игры.* Один конец резинового жгута крепится к тумбочке, а другой — к поясу пловца. Участники игры плывут по очереди, стараясь максимально растянуть резиновый жгут. Преподаватель на бортике отмечает рекордное растяжение жгута.

Игра проводится в следующей последовательности: плавание при помощи движений ногами, затем при помощи движений руками и в полной координации. Могут применяться все способы плавания.

*Методические указания.* Необходимо обеспечить надежное крепление жгута и отмечать для каждого его результат: насколько участник игры не дотянул до рекордного достижения или превысил его.

***15. «Винт»***

*Задача игры:* совершенствование техники гребковых движений в кроле.

*Описание игры.* После старта кролем на груди участники плывут, выполняя поочередные движения кролем на груди и на спине.

*Методические указания.* Игру можно использовать в эстафетном плавании. Выполняя винтообразные движения, необходимо плыть строго по прямой линии.

***16. «Юла»***

*Задача игры:* совершенствование техники выполнения поворота на спине.

*Описание игры.* В положении лежа на спине участники подтягивают колени к подбородку и группируются. Выполняя гребковые движения руками в положении группировки, они быстро вращаются вправо (влево).

*Методические указания.* Количество полных поворотов должно быть не более четырех. Можно усложнить игру, выполняя вращение сначала вправо, а затем влево.

***17. «Точный прыжок»***

*Задача игры:* совершенствование техники выполнения стартового прыжка с тумбочки.

*Описание игры.* Участники по очереди выполняют стартовый прыжок с тумбочки через обруч, который держит ведущий.

*Методические указания.* Участник должен пролететь через обруч и при этом не задеть его.

***18. «Кто дальше?»***

*Задача игры:* совершенствование техники выполнения старта.

*Описание игры.* Игра проводится в форме соревнования: сначала участники выполняют стартовый прыжок с тумбочки с максимальной длиной скольжения; затем - прыжок на максимальную дальность полета в воздухе (определяется по касанию руками воды).

*Методические указания.* В каждом виде соревнований определяется победитель.

*****В каждом занятии по желанию студента заключительная часть может проводиться в виде свободного, оздоровительного плавания***

## Модуль 3 (3 семестр)

| 3 семестр | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Количество баллов | | Лит-ра |
| | | л | пр | | | | min | max | |
| **73-74** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **75-76-77-78** | Тема №1. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание | | 8 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **79-80-81-82** | Тема № 2 Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание | | 8 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **83-84-85-86** | Тема №3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание | | 8 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **87-88-89-90** | Тема №4. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание. | | 8 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **91-92-93-94** | Тема №5. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание | | 8 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **95-96-97** | Тема №6. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине. Игры в воде и свободное плавание. | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **98-99-100** | Тема №7. Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **101-** | Тема №8. Совершенствование техники плавания | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **102-103** | способом брасс. Игры в воде и свободное плавание | | | | | комплекса упражнений | | | |
| **104-105-106** | Тема № 9. Совершенствование техники плавания способом кроль брасс на груди спине Игры в воде и свободное плавание | | 6 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **107-108** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | - | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |

**Примеры типовых заданий**

*****Каждое занятие формируется в виде классического практического занятия, с использованием перечня упражнений на суше и в воде, приведенных ниже.***

**Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания**

***Кроль ни груди***

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами, равновесия и дыхания.

2. Плавание при помощи движений ногами кролем в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра; голова повернута в сторону нижней руки (ухо прижато к плечу).

Используется для совершенствования техники движений ногами.

3. Плавание с доской при помощи движений ногами с различными скоростью и темпом движений.

Используется для совершенствования техники движений ногами на различной скорости.

4. Ныряние в длину с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Нужно следить за положением тела (вытянуто, без прогибания в пояснице — обтекаемое положение), интенсивной непрерывной работой ногами с умеренной амплитудой.

Используется для освоения обтекаемого положения тела, ориентирования под водой, воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги вытянуты и обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться кистью подмышки во время проноса руки; при этом локоть должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

Используется для совершенствования техники проноса рук над водой.

7. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться пальцами бедра в конце гребка. Нужно следить за ровным положением тела, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для постановки и совершенствования длинного гребка, положения тела и равновесия.

8. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

10. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

11. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки у бедра.

Используется для совершенствования техники движений руками в согласовании с дыханием.

12. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 2-4-6 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра; затем длинный гребок одной рукой, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

Используется для совершенствования согласования движений руками с дыханием в облегченных условиях.

13. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок в сторону вытянутой вперед руки и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

14. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 2-4 цикла без поворота головы в сторону на вдох. Нужно следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

***Кроль на спине***

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

2. Плавание при помощи движений ногами: одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Пловец одновременными встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, делая между сменами небольшие паузы.

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

3. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра.

Используется для совершенствования техники движений ногами.

4. Ныряние в длину в положении на спине с движениями ногами кролем и различным положением рук. Следить за положением тела, непрерывной, ритмично интенсивной работой ногами с умеренной амплитудой. Мышцы спины, живота, плечевого пояса должны быть расслаблены.

Используется для совершенствования техники движений ногами, ориентирования в воде, обтекаемого положения тела, а также воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинным гребком обеими руками до бедер.

Используется для отработки энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.

7. Плавание с одновременными гребками обеими руками; ноги работают кролем или кролем.

Используется для совершенствования техники движений руками.

8. Плавание в полной координации. Следить за высоким и ровным положением тела, оптимальным креном туловища относительно продольной оси, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными, непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед), вдох в сторону гребущей руки.

Используется для совершенствования техники движений руками.

10. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребущей руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

11. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

12. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки, прижатой к бедру.

Используется для совершенствования техники движений руками.

13. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 2-4-6- ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра, затем длинный гребок рукой, вытянутой вперед, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

14. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок (в сторону вытянутой вперед руки) и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

15. Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 2-4 цикла. Следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

***Брасс***

1. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры одно ногами, руки за головой), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами брассом.

Используется для совершенствования техники движений и силы тяги ногами.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно принимает горизонтальное положение.

Используется для совершенствования техники силового гребка ногами.

3. Плавание при помощи непрерывных и нешироких движений ногами (руки у бедер, подбородок на поверхности воды).

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

4. То же, что и предыдущие упражнение, но руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами. Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела.

6. Плавание при помощи движений ногами (с доской) на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции.

Используется для совершенствования эффективности движений ногами.

7. Ныряние на 10 м при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования экономичности движений, обтекаемого положения тела, а также ориентирования под водой.

9. То же, что и предыдущее упражнение, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха).

Используется для совершенствования техники движений руками и дыхания.

10. Плавание при помощи движений руками брассом (с доской между ногами).

Используется для совершенствования техники движений руками в брассе.

11. То же, что и предыдущее упражнение, но без доски. Используется для совершенствования техники

движений руками в брассе.

12. Плавание в полной координации, чередуя его с нырянием (2-3 цикла).

Используется для совершенствования равновесия и обтекаемого положения тела.

13. То же, что и предыдущее упражнение, но при нырянии применяется длинный гребок до бедер.

Используется для совершенствования мощности гребка руками.

14. Ныряние на 10 м в полной координации и с длинным гребком.

Используется для совершенствования мощности гребка руками и обтекаемого положения тела.

15. Плавание с чередованием 2—3 циклов движений руками и ногами кролем с 2—3 циклами брасса.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

16. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

17. Плавание в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

18. Плавание со специально укороченными движениями ногами, которые выполняются от коленей.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

19. То же, что и предыдущее упражнение, но с переходом на обычный брасс.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

20. Плавание с наименьшим количеством гребков. Используется для совершенствования эффективности техники движений.

21. Плавание с почти одновременным выполнением гребковых движений руками и ногами (слитное согласование) и специально большим углом атаки.

Используется для совершенствования согласования движений руками и ногами.

22. Плавание в полной координации с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к слитному их согласованию.

Используется для совершенствования техники плавания брассом на различной скорости.

Используется для повышения эффективности гребков руками, увеличения длины шага и совершенствования умения изменять усилия, темп и амплитуду гребковых движений. То же на спине.

***Игры, направленные на совершенствование техники плавания***

***1. «Кораблекрушение»***

*Задачи игры:* научить детей не бояться глубокого места и, не затрачивая лишних усилий, суметь продержаться на глубине или выплыть на мелкое место.

*Описание игры.* На глубоком месте играющие, применяя любые способы плавания, чередуя плавание с лежанием на поверхности воды, стараются продержаться до сигнала ведущего. По его сигналу они выплывают на мелкое место.

*Методические указания.* В игре участвует не более двух детей одновременно. Действия играющих на глубоком месте постоянно контролируются ведущим и его помощниками.

***2. «Кто победит?»***

*Задача игры:* совершенствование техники плавания.

*Описание игры.* Участники игры по команде ведущего соревнуются в проплывании определенного отрезка дистанции (10, 15, 25 м — в зависимости от подготовленности). Выигрывает участник, приплывший первым.

*Методические указания.* Участники игры плывут кролем на груди, на спине, брассом, при помощи движений ногами (с доской или без доски) и т.д. — в зависимости от подготовленности.

***3. «Марафон»***

*Задачи игры:* воспитание умения рассчитывать свои силы при плавании и преодолевать максимально возможные расстояния.

*Описание игры.* По команде преподавателя играющие принимают положение старта в «марафонском» заплыве. Каждый плывет удобным ему способом или чередуя различные способы. Выигрывает участник, проплывший наибольшее расстояние.

*Методические указания.* Перед заплывом преподаватель предупреждает участников, что их задача — плыть медленно, но долго, сохраняя при этом ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников длина «марафонской» дистанции может быть равна 50, 100, 200 м и более.

***4. «Кто дольше?»***

*Задачи игры:* совершенствование техники движений ногами брассом, развитие силы мышц.

*Описание игры.* По команде ведущего проводится соревнование в глубокой части бассейна. Играющие выполняют движения ногами брассом, подняв кисти над поверхностью воды. Выигрывает участник, дольше других продержавшийся на поверхности.

*5. Эстафета*

*Задачи игры:* совершенствование техники плавания, воспитание умения бороться за победу.

*Описание игры.* Занимающиеся делятся на две одинаковые по подготовленности команды. Они плывут при помощи движений ногами или руками, или в полной координации — в зависимости от подготовленности.

Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинированные эстафеты: плавание в полной координации кролем на груди, на спине, брассом или при помощи движений ногами.

***6. «Кто сделает меньше гребков?»***

*Задача игры:* совершенствование эффективного гребка.

*Описание игры.* Играющие проплывают определенное расстояние, стараясь сделать как можно меньше гребков. Ведущий и его помощники ведут подсчет гребков. Выигрывает участник, сделавший наименьшее количество гребков.

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участники плывут кролем, на спине или брассом.

***7. «Кто быстрее проплывет?»***

*Задачи игры:* совершенствование техники плавания, развитие силы мышц.

*Описание игры. Вариант 1.* Участники игры распределяются на пары и выходят на линию старта. По команде ведущего один из них плывет при помощи движений руками, другой держится за его ноги и лежит на воде, не делая никаких движений. Побеждает та пара, которая быстрее приплывет к финишу. После финиша партнеры меняются ролями.

*Вариант 2.* Проводится соревнование в плавании при помощи движений ногами с доской: один партнер лежит на спине впереди другого, плывущего, и держится руками за доску.

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности играющие плывут кролем на груди, на спине, брассом.

***8. «Чейрекорд?»***

*Задачи игры:* те же, что и в предыдущей игре.

*Описание игры.* По команде преподавателя играющие стартуют на определенное расстояние, которое проплывается при помощи движений руками кролем на груди, на спине или брассом со связанными ногами.

*9.* ***«Силки»***

*Задача игры:* совершенствование техники плавания.

*Описание игры.* Играющие располагаются в произвольном порядке. Один из них («салка») старается догнать кого-либо из плавающих игроков и дотронуться до него. Осаленный игрок становится «салкой».

*Методические указания.* Игра проводится на глубоком месте, чтобы участники не передвигались по дну, а именно плавали.

**10. Эстафета с выбыванием**

*Задачи игры:* совершенствование техники плавания, воспитание волевых качеств.

*Описание игры.* Игра проводится в бассейне. По команде ведущего участники плывут до противоположной стенки. Участник, приплывший последним, выбывает из игры.

*Методические указания.* Плыть можно любым способом или чередовать способы плавания. Эстафету можно проводить с остановками: после каждого проплывания бассейна игрокам дается некоторая передышка. Если эстафета проводится без

остановок, то на каждом повороте выбывает из игры пловец, коснувшийся стенки бассейна последним.

*11.* ***«Гусеница»***

*Задача игры:* совершенствование техники плавания.

*Описание игры.* Играющие становятся в колонну по одному, затем ложатся на воду (на спину или на грудь), захватывая ногами друг друга за поясницу. По сигналу ведущего «гусеница» начинает двигаться вперед; все участники одновременно выполняют движения кролем (на спине или на груди) — сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий «гусеницу» выполняет движения ногами кролем.

Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держатся друг за друга руками. Первый плывет брассом в полной координации, остальные выполняют одновременные движения ногами.

*12.* ***«Поворот»***

*Задача игры:* совершенствование техники выполнения поворотов.

*Описание игры.* Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на спине. По команде преподавателя они группируются, переворачиваются на грудь и плывут в обратном направлении при помощи движений ногами кролем на груди.

*Методические указания.* Поворот должен выполняться всеми участниками одновременно.

***13. «Кувырок»***

*Задача игры:* та же, что и в предыдущей игре.

*Описание игры.* Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на груди, руки вытянуты вперед. По сигналу все участники разводят руки в стороны-вниз, группируются и выполняют кувырок вперед. После полного оборота и выхода на поверхность они продолжают движение в прежнем направлении.

*Методические указания.* Кувырок должен выполняться всеми участниками одновременно.

***14. «Резиновый жгут»***

*Задача игры:* совершенствование сильных гребковых движений.

*Описание игры.* Один конец резинового жгута крепится к тумбочке, а другой — к поясу пловца. Участники игры плывут по очереди, стараясь максимально растянуть резиновый жгут. Преподаватель на бортике отмечает рекордное растяжение жгута.

Игра проводится в следующей последовательности: плавание при помощи движений ногами, затем при помощи движений руками и в полной координации. Могут применяться все способы плавания.

*Методические указания.* Необходимо обеспечить надежное крепление жгута и отмечать для каждого его результат: насколько участник игры не дотянул до рекордного достижения или превысил его.

***15. «Винт»***

*Задача игры:* совершенствование техники гребковых движений в кроле.

*Описание игры.* После старта кролем на груди участники плывут, выполняя поочередные движения кролем на груди и на спине.

*Методические указания.* Игру можно использовать в эстафетном плавании. Выполняя винтообразные движения, необходимо плыть строго по прямой линии.

***16. «Юла»***

*Задача игры:* совершенствование техники выполнения поворота на спине.

*Описание игры.* В положении лежа на спине участники подтягивают колени к подбородку и группируются. Выполняя гребковые движения руками в положении группировки, они быстро вращаются вправо (влево).

*Методические указания.* Количество полных поворотов должно быть не более четырех. Можно усложнить игру, выполняя вращение сначала вправо, а затем влево.

***17. «Точный прыжок»***

*Задача игры:* совершенствование техники выполнения стартового прыжка с тумбочки.

*Описание игры.* Участники по очереди выполняют стартовый прыжок с тумбочки через обруч, который держит ведущий.

*Методические указания.* Участник должен пролететь через обруч и при этом не задеть его.

***18. «Кто дальше?»***

*Задача игры:* совершенствование техники выполнения старта.

*Описание игры.* Игра проводится в форме соревнования: сначала участники выполняют стартовый прыжок с тумбочки с максимальной длиной скольжения; затем - прыжок на максимальную дальность полета в воздухе (определяется по касанию руками воды).

*Методические указания.* В каждом виде соревнований определяется победитель.

## Модуль 4 (4 семестр)

| 3 семестр | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Количество баллов | | Лит-ра |
| | | л | пр | | | | min | max | |
| **109-110** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **111-114** | Тема 1. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине. Игры в воде и свободное плавание | | 8 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | **[1-7]** |
| **115-118** | Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание | | 8 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | **[1-7]** |
| **119-122** | Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание | | 8 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | **[1-7]** |
| **123** | Совершенствование техники плавания способом кроль брасс на груди спине. Игры в воде и свободное плавание | | 2 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | **[1-7]** |
| **124** | Игры в воде и свободное плавание, спортивно-оздоровительное плавание | | 2 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | **[1-7]** |
| **125-126** | Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание | | 4 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | **[1-7]** |
| **127-130** | Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание | | 8 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **131-134** | Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс Игры в воде и свободное плавание. | | 8 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **135-138** | Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание. | | 8 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **139-142** | Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание. | | 8 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **143-144** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |

**Примеры типовых заданий**

*****Каждое занятие формируется в виде классического практического занятия, с использованием перечня упражнений на суше и в воде, приведенных ниже.***

1. Техника выполнения упражнений для совершенствования спортивных способов плавания (кроль, кроль на спине, брасс), стартов, поворотов.
2. Плавание с помощью движений одних ног.
3. Плавание с помощью движений одних только рук.
4. Согласованность движений рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди и спине, при плавании брассом.
5. Плавание в различном темпе и с различной скоростью.
6. Плавание с заданной скоростью.
7. Плавание с максимальной скоростью отдельных отрезков.
8. Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации.
9. Плавание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.
10. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров.
11. Интервальное и дистанционное плавание.

***Игры, направленные на совершенствование техники плавания***

***1. «Кораблекрушение»***

*Задачи игры:* научить детей не бояться глубокого места и, не затрачивая лишних усилий, суметь продержаться на глубине или выплыть на мелкое место.

*Описание игры.* На глубоком месте играющие, применяя любые способы плавания, чередуя плавание с лежанием на поверхности воды, стараются продержаться до сигнала ведущего. По его сигналу они выплывают на мелкое место.

*Методические указания.* В игре участвует не более двух детей одновременно. Действия играющих на глубоком месте постоянно контролируются ведущим и его помощниками.

***2. «Кто победит?»***

*Задача игры:* совершенствование техники плавания.

*Описание игры.* Участники игры по команде ведущего соревнуются в проплывании определенного отрезка дистанции (10, 15, 25 м — в зависимости от подготовленности). Выигрывает участник, приплывший первым.

*Методические указания.* Участники игры плывут кролем на груди, на спине, брассом, при помощи движений ногами (с доской или без доски) и т.д. — в зависимости от подготовленности.

***3. «Марафон»***

*Задачи игры:* воспитание умения рассчитывать свои силы при плавании и преодолевать максимально возможные расстояния.

*Описание игры.* По команде преподавателя играющие принимают положение старта в «марафонском» заплыве. Каждый плывет удобным ему способом или чередуя различные способы. Выигрывает участник, проплывший наибольшее расстояние.

*Методические указания.* Перед заплывом преподаватель предупреждает участников, что их задача — плыть медленно, но долго, сохраняя при этом ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников длина «марафонской» дистанции может быть равна 50, 100, 200 м и более.

***4. «Кто дольше?»***

*Задачи игры:* совершенствование техники движений ногами брассом, развитие силы мышц.

*Описание игры.* По команде ведущего проводится соревнование в глубокой части бассейна. Играющие выполняют движения ногами брассом, подняв кисти над поверхностью воды. Выигрывает участник, дольше других продержавшийся на поверхности.

*5. Эстафета*

*Задачи игры:* совершенствование техники плавания, воспитание умения бороться за победу.

*Описание игры.* Занимающиеся делятся на две одинаковые по подготовленности команды. Они плывут при помощи движений ногами или руками, или в полной координации — в зависимости от подготовленности.

Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинированные эстафеты: плавание в полной координации кролем на груди, на спине, брассом или при помощи движений ногами.

**6. *«Кто сделает меньше гребков?»***

*Задача игры:* совершенствование эффективного гребка.

*Описание игры.* Играющие проплывают определенное расстояние, стараясь сделать как можно меньше гребков. Ведущий и его помощники ведут подсчет гребков. Выигрывает участник, сделавший наименьшее количество гребков.

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участники плывут кролем, на спине или брассом.

**7. *«Кто быстрее проплывет?»***

*Задачи игры:* совершенствование техники плавания, развитие силы мышц.

*Описание игры. Вариант 1.* Участники игры распределяются на пары и выходят на линию старта. По команде ведущего один из них плывет при помощи движений руками, другой держится за его ноги и лежит на воде, не делая никаких движений. Побеждает та пара, которая быстрее приплывет к финишу. После финиша партнеры меняются ролями.

*Вариант 2.* Проводится соревнование в плавании при помощи движений ногами с доской: один партнер лежит на спине впереди другого, плывущего, и держится руками за доску.

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности играющие плывут кролем на груди, на спине, брассом.

**8. *«Чейрекорд?»***

*Задачи игры:* те же, что и в предыдущей игре.

*Описание игры.* По команде преподавателя играющие стартуют на определенное расстояние, которое проплывается при помощи движений руками кролем на груди, на спине или брассом со связанными ногами.

*9.* ***«Силки»***

*Задача игры:* совершенствование техники плавания.

*Описание игры.* Играющие располагаются в произвольном порядке. Один из них («салка») старается догнать кого-либо из плавающих игроков и дотронуться до него. Осаленный игрок становится «салкой».

*Методические указания.* Игра проводится на глубоком месте, чтобы участники не передвигались по дну, а именно плавали.

**10. Эстафета с выбыванием**

*Задачи игры:* совершенствование техники плавания, воспитание волевых качеств.

*Описание игры.* Игра проводится в бассейне. По команде ведущего участники плывут до противоположной стенки. Участник, приплывший последним, выбывает из игры.

*Методические указания.* Плыть можно любым способом или чередовать способы плавания. Эстафету можно проводить с остановками: после каждого проплывания бассейна игрокам дается некоторая передышка. Если эстафета проводится без остановок, то на каждом повороте выбывает из игры пловец, коснувшийся стенки бассейна последним.

*11.* ***«Гусеница»***

*Задача игры:* совершенствование техники плавания.

*Описание игры.* Играющие становятся в колонну по одному, затем ложатся на воду (на спину или на грудь), захватывая ногами друг друга за поясницу. По сигналу ведущего «гусеница» начинает двигаться вперед; все участники одновременно выполняют движения кролем (на спине или на груди) — сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий «гусеницу» выполняет движения ногами кролем.

Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держатся друг за друга руками. Первый плывет брассом в полной координации, остальные выполняют одновременные движения ногами.

*12.* ***«Поворот»***

*Задача игры:* совершенствование техники выполнения поворотов.

*Описание игры.* Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на спине. По команде преподавателя они группируются, переворачиваются на грудь и плывут в обратном направлении при помощи движений ногами кролем на груди.

*Методические указания.* Поворот должен выполняться всеми участниками одновременно.

***13. «Кувырок»***

*Задача игры:* та же, что и в предыдущей игре.

*Описание игры.* Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на груди, руки вытянуты вперед. По сигналу все участники разводят руки в стороны-вниз, группируются и выполняют кувырок вперед. После полного оборота и выхода на поверхность они продолжают движение в прежнем направлении.

*Методические указания.* Кувырок должен выполняться всеми участниками одновременно.

***14. «Резиновый жгут»***

*Задача игры:* совершенствование сильных гребковых движений.

*Описание игры.* Один конец резинового жгута крепится к тумбочке, а другой — к поясу пловца. Участники игры плывут по очереди, стараясь максимально растянуть резиновый жгут. Преподаватель на бортике отмечает рекордное растяжение жгута.

Игра проводится в следующей последовательности: плавание при помощи движений ногами, затем при помощи движений руками и в полной координации. Могут применяться все способы плавания.

*Методические указания.* Необходимо обеспечить надежное крепление жгута и отмечать для каждого его результат: насколько участник игры не дотянул до рекордного достижения или превысил его.

***15. «Винт»***

*Задача игры:* совершенствование техники гребковых движений в кроле.

*Описание игры.* После старта кролем на груди участники плывут, выполняя поочередные движения кролем на груди и на спине.

*Методические указания.* Игру можно использовать в эстафетном плавании. Выполняя винтообразные движения, необходимо плыть строго по прямой линии.

***16. «Юла»***

*Задача игры:* совершенствование техники выполнения поворота на спине.

*Описание игры.* В положении лежа на спине участники подтягивают колени к подбородку и группируются. Выполняя гребковые движения руками в положении группировки, они быстро вращаются вправо (влево).

*Методические указания.* Количество полных поворотов должно быть не более четырех. Можно усложнить игру, выполняя вращение сначала вправо, а затем влево.

***17. «Точный прыжок»***

*Задача игры:* совершенствование техники выполнения стартового прыжка с тумбочки.

*Описание игры.* Участники по очереди выполняют стартовый прыжок с тумбочки через обруч, который держит ведущий.

*Методические указания.* Участник должен пролететь через обруч и при этом не задеть его.

***18. «Кто дальше?»***

*Задача игры:* совершенствование техники выполнения старта.

*Описание игры.* Игра проводится в форме соревнования: сначала участники выполняют стартовый прыжок с тумбочки с максимальной длиной скольжения; затем - прыжок на максимальную дальность полета в воздухе (определяется по касанию руками воды).

*Методические указания.* В каждом виде соревнований определяется победитель.

## Модуль 5 (5 семестр)

| 5 семестр | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Количество баллов | | Лит-ра |
| | | л | пр | | | | min | max | |
| **145-146** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **147-153** | А) Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс.<br>В) Игры в воде и свободное плавание,<br>С) спортивно-оздоровительное плавание | | 16 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **154-162** | Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс.<br>Игры в воде и свободное плавание, спортивно-оздоровительное плавание | | 16 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **163-164** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 40 | | | | | | |
| | **ИТОГО** | | 328 | | | | | | |

****Каждое занятие формируется в виде классического практического занятия, с использованием перечня упражнений на суше и в воде, приведенные в программе.***

*****В каждом занятии по желанию студента заключительная часть может проводиться в виде свободного, оздоровительного плавания***

## 6. Образовательные технологии

| №/п. | Тема | Вид занятия | Количество часов | Активные формы | Интерактивные формы |
|---|---|---|---|---|---|
| | **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** | | 328 | Игровой метод<br>Соревновательный метод<br>Метод круговой тренировки<br>Наглядный методы | |

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

| п/№ | Наименование вида СРС* | Объем в АЧ | | Способ организации / доступ к методическим материалам |
|---|---|---|---|---|
| | Не предусмотрена | Семестр | Семестр | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | ИТОГО | | | |

## 8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

### Зачет по дисциплине
### «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать ***зачёт***, на первом курсе - уровень отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС), а для 2-3 курсов** отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС).**

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее **75%** занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и физических качеств. Студенты, посетившие менее **75 %** занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают **НЕЗАЧЕТ.**

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** освобождаются и получают автоматически **ЗАЧЁТ**

**Студенты специальной медицинской группы**

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

**Критерии оценки реферата:**

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

**Требования к реферату**

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников

Контрольные испытания

**по СФП и технической подготовленности для группы плавания**

**Плавание**

| Тест | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1 курс 1 семестр | | | | | | | | | |
| 25 м с помощью одних ног на время (сек) | | | | | | | | | | |
| Плавание 200 м (комплексное плавание) | 200 | 175 | 150 | 125 | 100 | 200 | 175 | 150 | 125 | 100 |
| бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места ( м) | 9 | 8,5 | 8 | 7,5 | 7 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| 1 курс 2 семестр | | | | | | | | | | |
| 25 м с помощью одних ног на время (сек) | | | | | | | | | | |
| Плавание 250 м (комплексное плавание) | 250 | 225 | 200 | 175 | 150 | 250 | 225 | 200 | 175 | 150 |
| бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места ( м) | 9,5 | 9 | 8,5 | 8 | 7,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 |
| 2курс 3 семестр | | | | | | | | | | |
| 25 м с помощью одних рук | | | | | | | | | | |
| Плавание 300 м (комплексное плавание) | 300 | 275 | 250 | 225 | 200 | 300 | 275 | 250 | 225 | 200 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| 2курс 4 семестр | | | | | | | | | | |
| 50 м с помощью одних рук | | | | | | | | | | |
| Плавание 350 м (комплексное плавание) | 350 | 325 | 300 | 275 | 250 | 350 | 325 | 300 | 275 | 250 |
| Прыжок в длину с места (см) | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 |
| 3 курс 5 семестр | | | | | | | | | | |
| Кроль на груди 25м на время | | | | | | | | | | |
| Плавание 400 м (комплексное плавание) | 400 | 375 | 350 | 325 | 300 | 400 | 375 | 350 | 325 | 300 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 10,3 | 10,5 | 8,5 | 8,8 | 9,2 | 9,5 | 9,2 |
| Кроль на груди 25м на время | | | | | | | | | | |
| Плавание 450 м (комплексное плавание) | 450 | 425 | 400 | 375 | 350 | 450 | 425 | 400 | 375 | 350 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,3 | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 10,3 | 8,2 | 8,5 | 8,8 | 9,2 | 9,5 |

**Примечание:** Обязательные и контрольные тесты проводятся в начале учебного года, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

**Тематика реферативных работ по дисциплине**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

***Этапы:***

**1-ый семестр**. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

**2-ой семестр**. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

**3-ий семестр**. Физическая культура и спорт в жизни студента.

**4-ый семестр**. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

**5-ый семестр**. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

**1 семестр**

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

5. ЛФК при черепно-мозговой травме.

6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

9. ЛФК после перенесенных травм.

10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.

15. ЛФК при нарушениях осанки.

16. ЛФК в разные триместры беременности.

17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

19. Основы методики самомассажа.

20. Нетрадиционные оздоровительные методики.

21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

**2 семестр**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.

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

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8.Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

**3 семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

24. Формы занятий физическими упражнениями.

25. Общая и моторная плотность занятия.

26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

30. Гигиена самостоятельных занятий.

**4 семестр**

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

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

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. История олимпийских игр.

10. Современное Олимпийское движение.

11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.

13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

14. История комплекса ГТО и БГТО.

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

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

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

18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

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

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

**5 семестр**

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

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

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

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

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

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

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

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

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

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

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

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

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

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.

19. Развитие координационных способностей.

20. Методика формирования выносливости.

21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

23. Двигательная активность и физическое развитие человека.

24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

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

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

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

28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

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

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

32. Методика подбора средств ППФП студентов.

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

34. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

35. ППФП студентов во внеучебное время.

36. Система контроля за ППФП студентов.

37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

38. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

39. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

40. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

41. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

44. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.

45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

51. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 9.1. Основная литература

1. Черапкина, Л.П. Физиологические основы водных видов спорта : учебное пособие : [16+] / Л.П. Черапкина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2005. – 92 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274557

2. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-

Дону : Южный федеральный университет, 2011. – 452 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

**9.2. Дополнительная литература:**

3. Франченко, А.С. Техническая подготовка юных пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания : учебное пособие / А.С. Франченко, В.В. Сухинин, Е.Н. Мироненко ; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2008. – 94 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277190

4. Физическая культура студента: учебник / под редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448с.

5. Лушпа, А.А. Плавание : учебное пособие / А.А. Лушпа. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

6. Петрова, Н.Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом : [12+] / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – Москва : Человек, 2013. – 149 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426

7. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М.В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808

Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
2. Научная электронная библиотека (http://elibrary.ru).

3. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

## 10.Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Бассейн СОГУ, «ДЕЛЬФИН». Плавательный бассейн. Оснащен шестью дорожками по 25 метров с дополнительным и вспомогательным оборудованием. Имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом Хронометры, вспомогательные средства: плавательные доски, круги, мячи. Спасательное оборудование и инвентарь/спасательные круги, шесты.

## 11.Лист обновления/актуализации

**12. Программа актуализирована (2020-2021 учебный год)**.

1. Актуализирован список основной и дополнительной литературы.
2. Актуализирован перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.
3. Внесены дополнения в раздел «Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)».

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

**(Настольный теннис)**

по всем направления и специальностям СОГУ

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: – 328 часов

| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|---|---|---|
| Курс | 1-3 | |
| Семестр | 1-5 | |
| Практические занятия | 328 | |
| Итого аудиторных занятий | 328 | |
| Самостоятельная работа | | |
| Курсовая работа | | |
| Форма контроля | зачет | |
| Экзамен | | |
| Зачет | 1,2,3,4,5 | |
| Общее количество часов | 328 | |
| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |

## 2. Цели освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

*К задачам* изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) можно отнести:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;

- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) реализуется в вариативной части блока1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

## 4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля)

| Коды компетенций | Содержание компетенций |
|---|---|

| | |
|---|---|
| УК-7 | способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

| п/№ | Код компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Знать | Уметь | Имеет опыт |
| 1. | УК-7.1Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>УК-7.2Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК-7.3Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | | -методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности;<br>-социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;<br>подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;<br>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>-правила и способы планирования | - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;<br>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>-выполнять приемы страховки и самостраховки; | - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;<br>-способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;<br>-методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма;<br>-методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | индивидуальных занятий различной целевой направленности; | | |

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Настольный теннис)

*Таблица 5.1*

| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контроля | Количество баллов | | Лит-ра |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | л | пр | Содержание | Часы | | min | max | |
| 1 семестр | | | | | | | | | |
| **1-2** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **3** | Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **4** | Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению. Техника хвата пером, европейский хват. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений. | | | **[1-7]** |
| **5** | Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **6** | Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений | | | | | | | | |
| **7** | Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **8** | Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **9** | Обучение имитации различных ударов. Овладение техники ударов справа, слева. Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **10** | Обучение ударам ракеткой по мячу. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **11** | Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **12** | Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | | | | | упражнений | | | |
| **13** | Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом на количество раз. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **14** | Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **15** | Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **16** | Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **17-18** | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты. | | 4 | Не предусмотрено | | контрольные испытания | | | **[1-7]** |
| **19-20** | Обучение простейшему ведению счета. | | 4 | Не предусмотрено | | контрольные | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Обмен ударами на полу с подсчетом очков. | | | | | испытания | | | |
| **21** | Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **22** | Отработка ударов справа, слева мячом об стенку через сетку. Удары по мячу подставкой, срезкой, подрезкой, накатом. ОФП на ноги. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **23** | Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **24** | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **25** | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **26** | Обучение простейшему ведению счета.<br>Обмен ударами на полу с подсчетом очков. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **27** | Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **28** | Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | слева у стены с отскока. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. | | | | | упражнений | | | |
| **29** | Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Обучение удару откидкойсправа. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **30** | Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **31** | Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча преподавателя. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **32** | Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **33** | Разучивание подготовительных упражнений к подаче.Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером». Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **34** | Подготовительные упражнения для подачи. Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **35-36** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| 2 семестр | | | | | | | | | |
| **37-38** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | контрольные испытания | | | |
| **39-40** | Обучение подаче. Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | мячом («Курочки», «Гонки с мячами»). | | | | | | | | |
| **41-42** | Обучение балансу при подаче. Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Удары срезкой справа и слева в большие мишени. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **43-44** | Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Удары срезкой справа и слева без передвижения. Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **45-46** | Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **47-48** | Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **49-50** | Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **51-52** | Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»). Совершенствование ударов справа и слева накатом. Прием подачи по заданному направлению. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Прием подачипо выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах. | | | | | | | | |
| **53-54** | Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **55-56** | Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу. Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **57-58** | Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **59-60** | Обучение игре через сетку на счет по правилам игры. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **61-62** | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **63-64** | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **65-66** | Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево. Прыжки в полном приседе много скоки, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Игра через сетку. Удары | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | слева «с отскока» по линии. | | | | | | | | |
| **67-68** | Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка. Прием подачи подрезкой. Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. ОФП на руки: подтягивание, отжимание. Игра на счет. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **69-70** | Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **71-72** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | Контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| 3 семестр | | | | | | | | | |
| **73-74** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | Контрольные испытания | | | |
| **75-76** | Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка. Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **77-78** | Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **79-80** | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **81-82** | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **83-84** | Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка. Упражнения для мышц ног. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **85-86** | Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения. Прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **87-88** | Подготовка к тестированию. Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **89-90** | Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накатом с лево на лево. Игра накатом по линии. Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **91-92** | Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накатом по диагонали с права на право. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Упражнения на развитие координации движения. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **93-94** | Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накатом, срезкой, с боковым вращением.<br><br>Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **95-69** | Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой. Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **97-98** | Совершенствование ударов ракеткой по мячу. Обучение технике удара топ-спин. Игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **99-100** | Освоение и совершенствование различных подач. Подача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали. Тактика приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **101-102** | Обучение и совершенствование ударов справа. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **103-104** | Обучение и совершенствование ударов слева. Держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой). Держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **105-106** | Обучени е игры в парах. Игра на счет. Соревнования по круговой системе. Упражнения на развитие координации. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | | | | | | | | |
| **107-108** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | Контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| 4 семестр | | | | | | | | | |
| **109-110** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | Контрольные испытания | | | |
| **111** | Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). Воспитание скоростных и координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **112** | Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»). | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **113** | Упражнения «школы мяча». Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз. Удар толчок слева с отскока на месте. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **114** | Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса преподавателя.. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **115** | Упражнения «школы мяча». Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **116** | Упражнения «школы мяча». Выполнение движений с мячом и без мяча. Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **117** | Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | «Прыгуны»). | | | | | | | | |
| **118** | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Игра «Линии». | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **119** | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). Воспитание координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **120** | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. Воспитание координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **121** | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»). Воспитание координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **122** | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Воспитание скоростных и координационных способностей. Беговые и прыжковые упражнения. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **123** | Стойки для ударов справа. Обучение работе ног при ударах справа в движении. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **124** | Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений.. Подготовка к тестированию. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **125** | Воспитание скоростных и координационных способностей. Упражнения на быстроту реакции, | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | быстроту начала движения, равновесие | | | | | упражнений | | | |
| **126** | Обучение и совершенствование игры через сетку в парах. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **127-128** | ОРУ. Развитие силы, координации движений, ловкости. | | 4 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **129** | Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **130** | Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **131** | Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра в защите срезками. Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **132** | Имитация ударов слева, справа «с лета». Подачи подрезками слева, справа. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **133** | Отработка смены хватки ракетки. Игра через сетку. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. От-работка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **134** | Обучение и совершенствование игры через сетку в парах. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **135** | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **136** | Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали. Повторение ранее изученного материала. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **137** | Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.<br>Прыжковые упражнения, ускорения. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **138** | Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **139** | Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **140** | Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **141** | Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **142** | Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Обучение длинному и короткому ударам с отскока. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **143** | Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча. Игра по направлению – линия, диагональ. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **144** | Тестирование СФП и ОФП | | 2 | | | Контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 72 | | | | | | |
| 5 семестр | | | | | | | | | |
| **145-146** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | Контрольные испытания | | | |
| **147** | Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **148** | Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **149** | Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **150** | Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **151** | Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **152** | Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными | | 2 | | | Демонстрация | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча. | | | Не предусмотрено | | комплекса упражнений | | | |
| **153** | Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **154** | Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **155** | Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали. Повторение ранее изученного материала. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **156** | Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.<br>Прыжковые упражнения, ускорения. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **157** | Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **158** | Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **159** | Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **160** | Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса | | | **[1-7]** |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах. | | | | | упражнений | | | |
| **161** | Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Обучение длинному и короткому ударам с отскока. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **162** | Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча. Игра по направлению – линия, диагональ. | | 2 | Не предусмотрено | | Демонстрация комплекса упражнений | | | **[1-7]** |
| **163-164** | Тестирование СФП и ОФП | | 4 | | | Контрольные испытания | | | |
| | **Итого за семестр** | | 40 | | | | | | |
| | **ИТОГО** | | 328 | | | | | | |

## 6. Образовательные технологии

| №/п. | Тема | Вид занятия | Количество часов | Активные формы | Интерактивные формы |
|---|---|---|---|---|---|
| | **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** | | 328 | Игровой метод<br>Соревновательный метод<br>Метод круговой тренировки<br>Зрительные методы | |

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

| п/№ | Наименование вида СРС* | Объем в АЧ | | Способ организации / доступ к методическим материалам |
|---|---|---|---|---|
| | Не предусмотрена | Семестр | Семестр | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | ИТОГО | | | |

## 8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

**Зачет по дисциплине**

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

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать ***зачёт***, на первом курсе - уровень отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС), а для 2-3 курсов** отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС).**

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее **75%** занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и физических качеств. Студенты, посетившие менее **75 %** занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают **НЕЗАЧЕТ.**

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» освобождаются и получают автоматически ЗАЧЁТ

**Студенты специальной медицинской группы**

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

**Критерии оценки реферата:**

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и

методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

**Требования к реферату**

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников

## Тесты по СФП и технической подготовленности

## Настольный теннис

| Тест | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1 курс 1 семестр | | | | | | | | | |
| Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 |
| Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 |
| Прыжки через скакалку за 45 с | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| 1 курс 2 семестр | | | | | | | | | | |
| Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 |
| Набивание мяча ладонной стороной ракетки в цель с расстояния 1,5 метра круг диаметром 60 см | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Прыжки через скакалку за 45 с | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 |
| 2курс 3 семестр | | | | | | | | | | |
| Топ-спин слева в правый угол стола .из 10 попыток | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 7 |
| Топ-спин справа в левый угол стола .из 10 попыток | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | 25 | 20 | 17 | 13 | 10 | 35 | 30 | 27 | 23 | 20 |
| 2курс 4 семестр | | | | | | | | | | |
| Топ-спин слева в правый угол стола, из 10 попыток | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Топ-спин справа в левый угол стола .из 10 попыток | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | 27 | 25 | 20 | 17 | 13 | 37 | 35 | 30 | 27 | 23 |
| 3 курс 5 семестр | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.Накат справа (слева) по диагонали (кол-во ударов в серию) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| Подача справа (слева) в диагональ, из 10 раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| Подача справа (слева) в диагональ в дальнюю часть стола | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

**Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов**

**Примечание:** Обязательные и контрольные тесты проводятся в начале учебного года, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

**Тематика реферативных работ по дисциплине**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Настольный теннис)».

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис).

***Этапы:***

**1-ый семестр**. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

**2-ой семестр**. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

**3-ий семестр**. Физическая культура и спорт в жизни студента.

**4-ый семестр**. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

**5-ый семестр**. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

**1 семестр**

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.

6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

**2 семестр**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8.Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

**3 семестр**

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

14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.

**4 семестр**

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

**5 семестр**

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
27. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
30. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
31. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
32. Методика подбора средств ППФП студентов.
33. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
34. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
35. ППФП студентов во внеучебное время.
36. Система контроля за ППФП студентов.
37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
38. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
39. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
40. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
41. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
44. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
51. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 9.1. Основная литература

1. Николаев И.В. Основы техники и методики обучения теннису [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Николаев, О.Н. Степанова. - Электрон. текстовые данные. - М.: Прометей, 2012. - 60 с. - 978-5-4263-0109-2. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/18598.html

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425

3. Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов : [12+] / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. – Москва : Спорт, 2015. – 128 с. : ил., табл. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429

4. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта: учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. – Москва : Владос, 2018. – 168 с.: ил. – (Учебное пособие для вузов). Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099

### 9.2. Дополнительная литература:

5. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие : [12+] / Л.К. Серова. – Москва : Спорт, 2016. – 96 с. : ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262

6. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с.: ил. – Режим доступа: по подписке.: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819

7. Физическая культура: учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. Сибирский федеральный университет, Красноярский

государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
2. Научная электронная библиотека (http://elibrary.ru).
3. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

## 10.**Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

**Зал настольного тенниса.** Реализация дисциплины предполагает наличие следующей материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса: спортивный зал, с минимальными размерами помещения для 1 стола - 7,7х4,5 м., (стол, сетка, ракетка, мяч) с хорошей вентиляцией и проветриванием окон.

Зал оборудован семью теннисными столами, гимнастическими скамейками, скакалками, и не скользящим покрытием, стены не белого цвета. Форма должна быть легкой, и свободной. Обувь с нескользкой подошвой.

При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. S=158,1 кв.м.

## 11. Лист обновления/актуализации

**Программа актуализирована (2020-2021 учебный год)**.

1. Актуализирован список основной и дополнительной литературы.
2. Актуализирован перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.
3. Внесены дополнения в раздел «Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)».