Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 25.10.2023 14:31:18
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Факультет машиностроения

УТВЕРЖДАЮ

Декан

_____ /Е.В. Сафонов/

«27» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность
11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы

Профиль
Радиоэлектронные системы передачи информации

Квалификация
Инженер

Формы обучения
очная

Москва, 2023 г.

Разработчик(и):

Заведующий кафедрой, к.п.н. /А.А. Плешаков/

Доцент, к.п.н. доцент /Э.В. Егорычева/

Согласовано:

Заведующий кафедрой
«Физическое воспитание», к.п.н. /А.А. Плешаков/

Руководитель образовательной программы
д.т.н., профессор /А.А. Радионов/

Содержание

1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине ... 4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы ... 4
3 Структура и содержание дисциплины ... 5
3.1 Виды учебной работы и трудоемкость ... 5
3.2 Тематический план изучения дисциплины ... 5
3.3 Содержание дисциплины ... 12
3.4 Тематика семинарских/практических и лабораторных занятий ... 12
3.5 Тематика курсовых проектов (курсовых работ) ... 24
4 Учебно-методическое и информационное обеспечение ... 24
4.1 Нормативные документы и ГОСТы ... 24
4.2 Основная литература ... 25
4.3 Дополнительная литература ... 25
4.4 Электронные образовательные ресурсы ... 25
4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение ... 25
4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ... 25
5 Материально-техническое обеспечение ... 26
6 Методические рекомендации ... 27
6.1 Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения ... 27
6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ... 28
7 Фонд оценочных средств ... 34
7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения ... 35
7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения ... 36
7.3 Оценочные средства ... 38

1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, использование средств физического воспитания, включая специальные средства для физического развития и функционального состояния организма.

Задачи дисциплины заключаются в формировании общей физической культуры, социальном и личностном развитии, развитии физических способностей, сохранении и укреплении здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; формировании общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитии интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Обучение по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Наименование показателя оценивания
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	**Знать:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. **Уметь:** - применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, **Владеть:** - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части блока Б1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина непосредственно связана со следующими дисциплинами и практиками ООП:

Физическая культура и спорт

3 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

3.1 Виды учебной работы и трудоемкость

№ п/п	Вид учебной работы	Количество часов	Семестры				
			2	3	4	5	6
1	**Аудиторные занятия**	**328**	**72**	**72**	**72**	**72**	**40**
	В том числе:						
1.1	Лекции	0	0	0	0	0	0
1.2	Семинарские/практические занятия	328	72	72	72	72	40
1.3	Лабораторные занятия	0	0	0	0	0	0
2	**Самостоятельная работа**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
3	**Промежуточная аттестация**						
	Зачет/диф.зачет/экзамен		З	З	З	З	З
	Итого	**328**	72	72	72	72	40

3.2 Тематический план изучения дисциплины

Специализации по выбору студентов – игровые виды спорта, аэробика, силовые виды спорта, дартс. Студент может посещать несколько специализаций в одном семестре. По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

Специализация: «Игровые виды спорта»

№ п/п	Разделы/темы дисциплины	Трудоемкость, час					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа
			Лекции	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1	**Раздел 1. Основы технических приемов избранной спортивной игры**	**72**	**0**	**72**	**0**	**0**	**0**
1.1	**Тема 1.** История возникновения и развития избранного вида спорта.	8	0	8	0	0	0
1.2	**Тема 2.** Правила спортивной игры.	8	0	8	0	0	0
1.3	**Тема 3.** Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности.	8	0	8	0	0	0
1.4	**Тема 4.** Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль	8	0	8	0	0	0

	физического состояния занимающихся.						
1.5	**Тема 5.** Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей.	8	0	8	0	0	0
1.6	**Тема 6.** Использование подводящих упражнений	8	0	8	0	0	0
1.7	**Тема 7.** Техника двигательных действий.	10	0	10	0	0	0
1.8	**Тема 8.** Методика проведения заминки.	14	0	14	0	0	0
2	**Раздел 2. Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре**	**72**	**0**	**72**	**0**	**0**	**0**
2.1	**Тема 1.** Овладение приемами игры.	8	0	8	0	0	0
2.2	**Тема 2.** Овладение индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.	8	0	8	0	0	0
2.3	**Тема 3.** Подготовительные и общеразвивающие упражнения.	8	0	8	0	0	0
2.4	**Тема 4.** Подводящие упражнения.	8	0	8	0	0	0
2.5	**Тема 5.** Упражнения по технике и тактике.	8	0	8	0	0	0
2.6	**Тема 6.** Совершенствование специальных физических качеств.	8	0	8	0	0	0
2.7	**Тема 7.** Индивидуальные тактические действия в нападении.	10	0	10	0	0	0
2.8	**Тема 8.** Индивидуальные тактические действия в защите.	14	0	14	0	0	0
3	**Раздел 3. Тактика групповых действий в избранной спортивной игре**	**72**	**0**	**72**	**0**	**0**	**0**
3.1	**Тема 1.** Применение технических приемов в сложной игровой обстановке.	10	0	10	0	0	0
3.2	**Тема 2.** Совершенствование уровня овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите.	10	0	10	0	0	0
3.3	**Тема 3.** Упражнения по тактике и игровые упражнения.	12	0	12	0	0	0
3.4	**Тема 4.** Подготовительные и подвижные игры, эстафеты.	12	0	12	0	0	0
3.5	**Тема 5.** Учебная двусторонняя игра.	12	0	12	0	0	0
3.6	**Тема 6.** Интеграция тактических действий в игровую соревновательную деятельность.	16	0	16	0	0	0

4	**Раздел 4. Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре**	**72**	**0**	**72**	**0**	**0**	**0**
4.1	**Тема 1.** Развитие скоростной игры.	10	0	10	0	0	0
4.2	**Тема 2.** Усложнение тактических комбинаций.	10	0	10	0	0	0
4.3	**Тема 3.** Совершенствование умения эффективно использовать технику и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).	12	0	12	0	0	0
4.4	**Тема 4.** Оценка команды соперника, их технической, тактической и волевой подготовленности.	12	0	12	0	0	0
4.5	**Тема 5.** Участие во внутривузовских соревнованиях.	12	0	12	0	0	0
4.6	**Тема 6.** Судейство соревнований.	16	0	16	0	0	0
5	**Раздел 5. Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)**	**40**	**0**	**40**	**0**	**0**	**0**
5.1	**Тема 1.** Виды игровой специализации (амплуа) в избранной спортивной игре.	8	0	8	0	0	0
5.2	**Тема 2.** Рациональная техника приемов игры.	8	0	8	0	0	0
5.3	**Тема 3.** Совершенствование (индивидуализация) техники с учетом индивидуальных особенностей и игровой функции в команде.	8	0	8	0	0	0
5.4	**Тема 4.** Участие во внутривузовских соревнованиях.	8	0	8	0	0	0
5.5	**Тема 5.** Судейство соревнований	8	0	8	0	0	0
	Итого	**328**	**0**	**328**	**0**	**0**	**0**

Специализация: «Аэробика»

№ п/п	**Разделы/темы дисциплины**	**Трудоемкость, час**					
		Всего	**Аудиторная работа**				**Самостоятельная работа**
			Лекции	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1.	**Раздел 1. Базовая (классическая) Low Impact аэробика**	**72**	**0**	**72**	**0**	**0**	**0**

1.1	Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) Low Impact аэробики	8	0	8	0	0	0
1.2	Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) Low Impact аэробики в связки (блоки)	12	0	12	0	0	0
1.3	Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками	12	0	12	0	0	0
1.4	Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками	12	0	12	0	0	0
1.5	Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)	12	0	12	0	0	0
1.6	Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук	16	0	16	0	0	0
2.	**Раздел 2. Базовая (классическая) High-Low Impact аэробика**	**72**	**0**	**72**	**0**	**0**	**0**
2.1	Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) High-Low Impact аэробики	8	0	8	0	0	0
2.2	Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) High-Low Impact аэробики в связки (блоки)	12	0	12	0	0	0
2.3	Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками	12	0	12	0	0	0
2.4	Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками	12	0	12	0	0	0
2.5	Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)	12	0	12	0	0	0
2.6	Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук	16	0	16	0	0	0
3	**Раздел 3. Степ-аэробика Low Impact**	**72**	**0**	**72**	**0**	**0**	**0**
3.1	Тема 1. Техника базовых шагов степ-аэробики Low Impact	8	0	8	0	0	0
3.2	Тема 2. Соединение базовых шагов степ-аэробики Low Impact в связки (блоки)	12	0	12	0	0	0
3.3	Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками	12	0	12	0	0	0
3.4	Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками	12	0	12	0	0	0
3.5	Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)	12	0	12	0	0	0

3.6	Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук	16	0	16	0	0	0
4.	**Раздел 4. Степ-аэробика High-Low Impact**	**72**	**0**	**72**	**0**	**0**	**0**
4.1	Тема 1. Техника базовых шагов степ-аэробики Low Impact	8	0	8	0	0	0
4.2	Тема 2. Соединение базовых шагов степ-аэробики Low Impact в связки (блоки)	12	0	12	0	0	0
4.3	Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками	12	0	12	0	0	0
4.4	Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками	12	0	12	0	0	0
4.5	Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)	12	0	12	0	0	0
4.6	Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук	16	0	16	0	0	0
5.	**Раздел 5. Базовая (классическая) High Impact и Roup skipping аэробика**	**40**	**0**	**40**	**0**	**0**	**0**
5.1	Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) High Impact аэробики	6	0	6	0	0	0
5.2	Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) High Impact аэробики в связки (блоки)	6	0	6	0	0	0
5.3	Тема 3. Составление комбинаций из связок (блоков) High Impact	6	0	6	0	0	0
5.4	Тема 4. Техника базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики	6	0	6	0	0	0
5.5	Тема 5. Соединение базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики в связки (блоки)	6	0	6	0	0	0
5.6	Тема 6. Составление комбинаций из связок (блоков) Roup skipping аэробики	10	0	10	0	0	0
	Итого	**328**	**0**	**328**	**0**	**0**	**0**

Специализация: «Силовые виды спорта»

№ п/п	Разделы/темы дисциплины	Трудоемкость, час					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа
			Лекции	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1	**Раздел 1. Атлетическая гимнастика**	**72**	**0**	**72**	**0**	**0**	**0**
1.1	Тема 1. Классификация упражнений в атлетической гимнастике	16	0	16	0	0	0
1.2	Тема 2. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц	16	0	16	0	0	0
1.3	Тема 3. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений	12	0	12	0	0	0
1.4	Тема 4. Комплексы упражнений в различных положениях тела	12	0	12	0	0	0
1.5	Тема 5. Атлетическая гимнастика сложного уровня	16	0	16	0	0	0
2	**Раздел 2. Основы тяжелой атлетики и гиревого спорта**	**72**	**0**	**72**	**0**	**0**	**0**
2.1	Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в тяжелой атлетике	12	0	12	0	0	0
2.2	Тема 2. Рывок в тяжелой атлетике	12	0	12	0	0	0
2.3	Тема 3. Толчок в тяжелой атлетике	12	0	12	0	0	0
2.4	Тема 4. Общеразвивающие и подводящие упражнения в гиревом спорте	8	0	8	0	0	0
2.5	Тема 5. Рывок в гиревом спорте	12	0	12	0	0	0
2.6	Тема 6. Толчок в гиревом спорте	16	0	16	0	0	0
3	**Раздел 3. Пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, армрестлинг**	**72**	**0**	**72**	**0**	**0**	**0**
3.1	Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в пауэрлифтинге	14	0	14	0	0	0
3.2	Тема 2. Приседания со штангой	12	0	12	0	0	0
3.3	Тема 3. Жим штанги	12	0	12	0	0	0
3.4	Тема 4. Становая тяга	12	0	12	0	0	0
3.5	Тема 5. Упражнения стритлифтинга	6	0	6	0	0	0
3.6	Тема 6. Упражнения армлифтинга	6	0	6	0	0	0
3.7	Тема 7. Упражнения армрестлинга	10	0	10	0	0	0
4	**Раздел 4. Основы бокса**	**72**	**0**	**72**	**0**	**0**	**0**

4.1	Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в боксе	6	0	6	0	0	0
4.2	Тема 2. Прямые удары	14	0	14	0	0	0
4.3	Тема 3. Боковые удары	14	0	14	0	0	0
4.4	Тема 4. Удары снизу	8	0	8	0	0	0
4.5	Тема 5. Защита в боксе	14	0	14	0	0	0
4.6	Тема 6. Комбинации ударов в боксе	16	0	16	0	0	0
5	**Раздел 5. Кроссфит и круговая тренировка силовой направленности**	**40**	**0**	**40**	**0**	**0**	**0**
5.1	Тема 1. Основные группы упражнений в системе кроссфита	8	0	8	0	0	0
5.2	Тема 2. Круговая тренировка непрерывно-поточным методом	8	0	8	0	0	0
5.3	Тема 3. Круговая тренировка поточно-интервальным методом	8	0	8	0	0	0
5.4	Тема 4. Круговая тренировка интенсивно-интервальным методом	8	0	8	0	0	0
5.5	Тема 5. Применение круговой тренировки в различных видах спорта и системах физической подготовки	8	0	8	0	0	0
	Итого	**328**	**0**	**328**	**0**	**0**	**0**

Специализация: «Дартс»

№ п/п	**Разделы/темы дисциплины**	**Трудоемкость, час**					
		Всего	**Аудиторная работа**				**Самостоятельная работа**
			Лекции	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1	**Раздел 1. Техника игры в дартс**	**136**	**0**	**136**	**0**	**0**	**0**
1.1	Тема 1. Обучение элементам техники броска в дартс	24	0	24	0	0	0
1.2	Тема 2. Обучение выполнению целостного броска	24	0	24	0	0	0
1.3	Тема 3. Основы техники игры в дартс	28		28	0	0	0
1.4	Тема 4. Основы технических действий в дартс	54	0	54	0	0	0
1.5	Тема 5. Основы тактики в дартс	2	0	2	0	0	0
1.6	Тема 6. Судейская подготовка дартсиста	4	0	4	0	0	0
2	**Раздел 2. Основные игры в дартс**	**192**	**0**	**192**	**0**	**0**	**0**
2.1	Тема 1. Основы технических действий в дартс	18	0	18	0	0	0

2.2	Тема 2. Основы тактики в дартс	18	0	18	0	0	0
2.3	Тема 3. Игры для начинающих дартсистов	16	0	32	0	0	0
2.4	Тема 4. Подводящие игры	26	0	26	0	0	0
2.5	Тема 5. Соревновательные игры	26	0	26	0	0	0
2.6	Тема 6. Комплексные игры	16	0	16		0	0
2.7	Тема 7. Игры-разминки	18	0	18	0	0	0
2.8	Тема 8. Тренировочные игры	18	0	18	0	0	0
2.9	Тема 9. Соревновательные игры	20	0	20	0	0	0
Итого		**328**	**0**	**328**	**0**	**0**	**0**

3.3 Содержание дисциплины

3.4 Тематика семинарских/практических и лабораторных занятий

Специализация: «Игровые виды спорта»

Раздел 1. Основы технических приемов избранной спортивной игры

Тема 1. История возникновения и развития избранного вида спорта.

Тема 2. Правила спортивной игры.

Тема 3. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности.

Тема 4. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся.

Тема 5. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей.

Тема 6. Использование подводящих упражнений

Тема 7. Техника двигательных действий.

Тема 8. Методика проведения заминки.

Раздел 2. Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре

Тема 1. Овладение приемами игры.

Тема 2. Овладение индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.

Тема 3. Подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Тема 4. Подводящие упражнения.

Тема 5. Упражнения по технике и тактике.

Тема 6. Совершенствование специальных физических качеств.

Тема 7. Индивидуальные тактические действия в нападении.

Тема 8. Индивидуальные тактические действия в защите.

Раздел 3. Тактика групповых действий в избранной спортивной игре

Тема 1. Применение технических приемов в сложной игровой обстановке.

Тема 2. Совершенствование уровня овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите.

Тема 3. Упражнения по тактике и игровые упражнения.

Тема 4. Подготовительные и подвижные игры, эстафеты.

Тема 5. Учебная двусторонняя игра.

Тема 6. Интеграция тактических действий в игровую соревновательную деятельность.

Раздел 4. Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре

Тема 1. Развитие скоростной игры.

Тема 2. Усложнение тактических комбинаций.

Тема 3. Совершенствование умения эффективно использовать технику и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).

Тема 4. Оценка команды соперника, их технической, тактической и волевой подготовленности.

Тема 5. Участие во внутривузовских соревнованиях.

Тема 6. Судейство соревнований.

Раздел 5. Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)

Тема 1. Виды игровой специализации (амплуа) в избранной спортивной игре.

Тема 2. Рациональная техника приемов игры.

Тема 3. Совершенствование (индивидуализация) техники с учетом индивидуальных особенностей и игровой функции в команде.

Тема 4. Участие во внутривузовских соревнованиях.

Тема 5. Судейство соревнований.

Специализация: «Аэробика»

Раздел 1. Базовая (классическая) Low Impact аэробика

Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) Low Impact аэробики

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) Low Impact аэробики в связки (блоки).

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Техника выполнения базовых движений руками. Техника движения руками в различных плоскостях. Соединение базовых шагов с движениями рук. Варианты соединения базовых шагов с движениями рук.

Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Совершенствование чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов с движениями рук в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов с движениями рук в связки (блоки).

Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Соединение базовых шагов в связках с движениями рук. Выполнение полной программы по освоению комбинации с подключением движений рук. Совершенствование

навыков самостоятельного составления связок и комбинаций. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Раздел 2. Базовая (классическая) High-Low Impact аэробика

Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) High-Low Impact аэробики

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Модификации базовых шагов базовой (классической) High-Low Impact аэробики. Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) High-Low Impact аэробики в связки (блоки).

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Техника выполнения базовых движений руками. Техника движения руками в различных плоскостях. Соединение базовых шагов с движениями рук. Варианты соединения базовых шагов с движениями рук.

Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Совершенствование чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов с движениями рук в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов с движениями рук в связки (блоки).

Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Соединение базовых шагов в связках с движениями рук. Выполнение полной программы по освоению комбинации с подключением движений рук. Совершенствование навыков самостоятельного составления связок и комбинаций. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Раздел 3. Степ-аэробика Low Impact

Тема 1. Техника базовых шагов степ-аэробики Low Impact

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) степ-аэробики Low Impact в связки (блоки).

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Техника выполнения базовых движений руками. Техника движения руками в различных плоскостях. Соединение базовых шагов с движениями рук. Варианты соединения базовых шагов с движениями рук.

Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Совершенствование чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов с движениями рук в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов с движениями рук в связки (блоки).

Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Соединение базовых шагов в связках с движениями рук. Выполнение полной программы по освоению комбинации с подключением движений рук. Совершенствование навыков самостоятельного составления связок и комбинаций. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Раздел 4. Степ-аэробика High-Low Impact

Тема 1. Техника базовых шагов степ-аэробики High-Low Impact

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Модификации базовых шагов степ-аэробики High-Low Impact. Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) степ-аэробики High-Low Impact в связки (блоки).

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Техника выполнения базовых движений руками. Техника движения руками в различных плоскостях. Соединение базовых шагов с движениями рук. Варианты соединения базовых шагов с движениями рук.

Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Совершенствование чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов с движениями рук в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов с движениями рук в связки (блоки).

Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Соединение базовых шагов в связках с движениями рук. Выполнение полной программы по освоению комбинации с подключением движений рук. Совершенствование навыков самостоятельного составления связок и комбинаций. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Раздел 5. Базовая (классическая) High Impact и Roup skipping аэробика

Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) High Impact аэробики

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника

двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Модификации базовых шагов базовой (классической) High Impact аэробики. Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) High Impact аэробики в связки (блоки)

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Составление комбинаций из связок (блоков) High Impact

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 4. Техника базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила техники безопасности вида спорта. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики. Методика проведения заминки.

Тема 5. Соединение базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики в связки (блоки)

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 6. Составление комбинаций из связок (блоков) Roup skipping аэробики

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Специализация: «Силовые виды спорта»

Раздел 1. Атлетическая гимнастика

Тема 1. Классификация упражнений в атлетической гимнастике

Атлетическая гимнастика: основные принципы и особенности. Правила и направления занятий атлетической гимнастикой. Противопоказания и ограничения при занятиях атлетической гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Упражнения на тренажерах, со свободными весами и с весом собственного тела. Методика проведения заминки.

Тема 2. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц

Основные группы мышц. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Основные технические приемы выполнения упражнений силовых видов спорта.

Тема 3. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений

Методика тренировки для начинающих. Обучение комплексу стандартной силовой тренировки. Комплексная программа с отягощениями. Комбинированные комплексы упражнений. Составление индивидуальных программ занятий.

Тема 4. Комплексы упражнений в различных положениях тела

Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп. Модификации упражнений атлетической гимнастики в различных положениях тела.

Тема 5. Атлетическая гимнастика сложного уровня

Совершенствование двигательных способностей средствами упражнений с преодолением сопротивления собственного веса тела. Совершенствование двигательных способностей средствами упражнений с гимнастическими предметами (мячи, палки, амортизаторы и т.п.). Совершенствование двигательных способностей с помощью упражнений со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга). Совершенствование двигательных способностей с использованием упражнений на тренажерах и специальных устройствах.

Раздел 2. Основы тяжелой атлетики и гиревого спорта

Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в тяжелой атлетике

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений тяжелой атлетики. Общеразвивающие и подводящие упражнения в тяжелой атлетике. Различные способы подстраховки в работе с отягощениями. Методика проведения заминки.

Тема 2. Рывок в тяжелой атлетике

Техника выполнения рывка. Рывок в полуприсед с виса. Рывок в полуприсед с помоста. Рывок в ножницы. Рывок в сед с виса. Рывок классический.

Тема 3. Толчок в тяжелой атлетике

Техника выполнения подводящих толчковых упражнений. Толчок от груди способом швунг. Толчок от груди способом ножницы. Толчок от груди в сед.

Тема 4. Общеразвивающие и подводящие упражнения в гиревом спорте

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений гиревого спорта. Общеразвивающие и подводящие упражнения в гиревом спорте. Различные способы подстраховки в работе с отягощениями. Методика проведения заминки.

Тема 2. Рывок в гиревом спорте

Техника выполнения рывка. Рывок гири из положения посередине перед спортсменом. Рывок гири из положения позади одной из ног. Рывок из положения сидя. Рывок двух гирь одновременно. Рывок двух гирь попеременно. Соревновательный рывок в гиревом спорте.

Тема 3. Толчок в гиревом спорте

Техника выполнения подводящих толчковых упражнений. Классический толчок в гиревом спорте. Толчок по длинному циклу. Толчок с быстрым сбросом гирь. Толчок с паузой в положении на груди.

Раздел 3. Пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, армрестлинг

Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в пауэрлифтинге

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений пауэрлифтинга. Общеразвивающие и подводящие упражнения в пауэрлифтинге. Различные способы подстраховки в работе с отягощениями. Методика проведения заминки.

Тема 2. Приседания со штангой

Техника выполнения приседаний. Приседания со штангой на груди. Полуприседы со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах с остановками. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Тема 3. Жим штанги

Техника выполнения жима штанги лежа на скамье. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье. Жим штанги лёжа с остановками. Жим штанги лёжа с резиновыми жгутами. Жим штанги лёжа с балансирующими грузами. Жим штанги лёжа без упора ног. Жим штанги лёжа обратным хватом.

Тема 4. Становая тяга

Техника выполнения становой тяги. Становая тяга в классическом стиле.

Становая тяга в классическом стиле с резиновыми жгутами. Становая тяга в классическом стиле с возвышения. Становая тяга в классическом стиле в плинтов. Становая тяга в стиле «сумо». Становая тяга в стиле «сумо» с резиновыми жгутами. Становая тяга в стиле «сумо» с остановками. Становая тяга в стиле «сумо» с плинтов.

Тема 5. Упражнения стритлифтинга

История возникновения и развития вида спорта. Правила вида спорта. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений стритлифтинга. Подтягивание на перекладине. Отжимание на брусьях. Методика проведения заминки.

Тема 6. Упражнения армлифтинга

История возникновения и развития вида спорта. Правила вида спорта. Методика проведения разминки. Техника базового упражнения армлифтинга. Становая тяга одной рукой. Методика проведения заминки.

Тема 7. Упражнения армрестлинга

История возникновения и развития вида спорта. Правила вида спорта. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений армрестлинга. Специализированные упражнения с использованием тренажеров. Техники ведения поединка. Крюковой хват. Ведение верховой борьбы. Методика проведения заминки.

Раздел 4. Основы бокса

Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в боксе

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Боксерская стойка. Перемещения в боксерской стойке. Общеразвивающие и подводящие упражнения в боксе. Методика проведения заминки.

Тема 2. Прямые удары

Прямой удар передней рукой в голову. Прямой удар передней рукой в голову с перемещением. Прямой удар передней рукой в голову с перемещением на скачке. Прямой удар задней рукой в голову. Прямой удар задней рукой в голову с перемещением. Прямой удар передней рукой в корпус. Прямой удар задней рукой в корпус. Прямой удар передней и задней рукой в голову (двойка). Перекрестный удар («кросс») задней рукой в голову.

Тема 3. Боковые удары

Длинный боковой удар задней рукой в голову. Длинный боковой удар передней рукой в голову. Короткий боковой удар передней рукой. Короткий боковой удар задней рукой. Длинный боковой удар передней рукой со скачком. Двойной «крюк» («дубльхук») в голову. Двойной «крюк» («дубльхук») в корпус.

Тема 4. Удары снизу

Удар снизу передней рукой (длинный апперкот). Удар снизу задней рукой (длинный апперкот). Удар снизу передней рукой (короткий апперкот). Удар снизу задней рукой (короткий апперкот).

Тема 5. Защита в боксе

Виды защит в боксе. Защита руками. Защита подставками. Защита отбивом. Защита с помощью ног. Защита с помощью туловища (уклоны и нырки). Защита остановкой удара. Защита блоком. Защита уходами.

Тема 6. Комбинации ударов в боксе

Сочетания и комбинации ударов в боксе. Начинающие комбинации. Боксерские кресты. Комбинации ударов в боксе на ближней дистанции. Комбинации ударов в боксе на дальней и средней дистанции.

Раздел 5. Кроссфит и круговая тренировка силовой направленности

Тема 1. Основные группы упражнений в системе кроссфита

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Методика проведения заминки. Упражнения из гимнастики. Циклических видов спорта, тяжелоё атлетики и силовой тренировки.

Тема 2. Круговая тренировка непрерывно-поточным методом

Подбор упражнений по анатомической классификации. Подбор упражнений для развития различных групп мышц. Подбор упражнений с учетом преимущественного развития специфических качеств. Формирование комплекса упражнений для непрерывно-поточного метода.

Тема 3. Круговая тренировка поточно-интервальным методом

Подбор упражнений по анатомической классификации. Подбор упражнений для развития различных групп мышц. Подбор упражнений с учетом преимущественного развития специфических качеств. Формирование комплекса упражнений для поточно-интервального метода.

Тема 4. Круговая тренировка интенсивно-интервальным методом

Подбор упражнений по анатомической классификации. Подбор упражнений для развития различных групп мышц. Подбор упражнений с учетом преимущественного развития специфических качеств. Формирование комплекса упражнений для интенсивно-интервального метода.

Тема 5. Применение круговой тренировки в различных видах спорта и системах физической подготовки

Упражнения круговой тренировки общеразвивающего характера. Упражнения круговой тренировки с предметами, отягощениями и снарядами. Упражнения круговой тренировки на тренажерах. Упражнения круговой тренировки в различных видах спорта. Упражнения круговой тренировки в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.

Специализация: «Дартс»

Раздел 1. Элементы техники игры в дартс

Тема 1. Обучение элементам техники броска в дартс

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Обучение элементам техники броска в дартс (изготовка, прицеливание, хватка, бросок, выпуск, управление дыханием). Согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика. Согласованное выполнение всех элементов техники броска с дротиком кроме выпуска. Методика проведения заминки.

Тема 2. Обучение выполнению целостного броска

Обучение изготовке. Броски по чистой (белой) мишени. Броски в "белую мишень» на кучность. Броски в определенную зону. Броски в определенный сектор. Броски по игровому

формату (на результат) без соперника. Броски по игровому формату (на результат) с соперником.

Тема 2. Основы техники игры в дартс

Обучение технике выполнению броска. Обучение прицеливанию. Обучение выполнению выпуска. Обучение управлению дыханием. Закрепление освоенной техники броска.

Тема 3. Основы технических действий в дартс

Освоение основных элементов броска: изготовка, хватка, прицеливание, бросок и управление дыханием. Техника выполнения броска в целом. Совершенствование техники прицельного броска. Формирование специализированных качеств: чувство надежности изготовки, чувство надежного удержания дротика, чувство устойчивости, чувство времени, чувство броска.

Тема 4. Основы тактики в дартс

Тактика быстрого набора очков. Тактика попадания в дабл. Отработка бросков в удвоение. Таблица окончаний.

Тема 5. Судейская подготовка дартсиста

Правила игры. Виды соревнований в дартс. Требования к организаторам соревнований. Права и обязанности игрока. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Раздел 2. Основы игры в дартс

Тема 1. Основы тактики в дартс

Тактика быстрого набора очков. Тактика попадания в дабл. Отработка бросков в удвоение. Таблица окончаний.

Тема 2. Игры для начинающих дартсистов

Набор очков. Булл. Раунд. Быстрый раунд. Раунд удвоений. Большой раунд. Циферблат. Сектор 20.

Тема 3. Судейская подготовка дартсиста

Правила игры. Виды соревнований в дартс. Требования к организаторам соревнований. Права и обязанности игрока. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Тема 4. Подводящие игры

Совершенствование техники прицельного броска. Совершенствование различных видов бросков. 7 жизней. 27. 1001. Хоккей.

Тема 5. Соревновательные игры

501. Большой раунд. Набор очков. Американский крикет.

Тема 6. Комплексные игры

Британский пентатлон: Shanghai, Halve-it, Double Round.

Тема 7. Игры-разминки

Булл. Циферблат. Сектор 20. Простой набор очков.

Тема 8. Тренировочные игры

Крикет. Американский крикет. Раунд. Быстрый раунд. Большой раунд. Раунд удвоений. 1000.

3.4.1 Семинарские/практические занятия

Специализация: «Игровые виды спорта»

2 семестр

Практическое занятие 1-8. Основы технических приемов избранной спортивной игры

Практическое занятие 9-16. Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре

Практическое занятие 17-22. Тактика групповых действий в избранной спортивной игре

Практическое занятие 23-28. Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре

Практическое занятие 29-36. Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)

3 семестр

Практическое занятие 1-8. Основы технических приемов избранной спортивной игры

Практическое занятие 9-16. Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре

Практическое занятие 17-22. Тактика групповых действий в избранной спортивной игре

Практическое занятие 23-28. Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре

Практическое занятие 29-36. Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)

4 семестр

Практическое занятие 1-8. Основы технических приемов избранной спортивной игры

Практическое занятие 9-16. Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре

Практическое занятие 17-22. Тактика групповых действий в избранной спортивной игре

Практическое занятие 23-28. Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре

Практическое занятие 29-36. Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)

5 семестр

Практическое занятие 1-8. Основы технических приемов избранной спортивной игры

Практическое занятие 9-16. Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре

Практическое занятие 17-22. Тактика групповых действий в избранной спортивной игре

Практическое занятие 23-28. Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре

Практическое занятие 29-36. Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)

6 семестр

Практическое занятие 1-4. Основы технических приемов избранной спортивной игры

Практическое занятие 5-9. Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре

Практическое занятие 10-15. Тактика групповых действий в избранной спортивной игре

Практическое занятие 16-17. Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре

Практическое занятие 18-20. Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)

Специализация: «Аэробика»

2 семестр

Практическое занятие 1-4. Техника базовых шагов базовой (классической) Low Impact аэробики

Практическое занятие 5-11. Соединение базовых шагов (классической) Low Impact аэробики в связки (блоки)

Практическое занятие 12-17. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Практическое занятие 18-23. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Практическое занятие 24-29. Составление комбинаций из связок (блоков)

Практическое занятие 30-36. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

3 семестр

Практическое занятие 1-4. Техника базовых шагов базовой (классической) High-Low Impact аэробики

Практическое занятие 5-11. Соединение базовых шагов (классической) High-Low Impact аэробики в связки (блоки)

Практическое занятие 12-17. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Практическое занятие 18-24. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Практическое занятие 25-30. Составление комбинаций из связок (блоков)

Практическое занятие 31-36. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

4 семестр

Практическое занятие 1-4. Техника базовых шагов степ-аэробики Low Impact

Практическое занятие 5-11. Соединение базовых шагов степ-аэробики Low Impact в связки (блоки)

Практическое занятие 12-17. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Практическое занятие 18-24. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Практическое занятие 25-30. Составление комбинаций из связок (блоков)

Практическое занятие 31-36. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

5 семестр

Практическое занятие 1-4. Техника базовых шагов степ-аэробики Low Impact

Практическое занятие 5-11. Соединение базовых шагов степ-аэробики Low Impact в связки (блоки)

Практическое занятие 12-17. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Практическое занятие 18-24. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Практическое занятие 25-30. Составление комбинаций из связок (блоков)

Практическое занятие 31-36. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

6 семестр

Практическое занятие 1-4. Техника базовых шагов базовой (классической) High Impact аэробики

Практическое занятие 5-9. Соединение базовых шагов (классической) High Impact аэробики в связки (блоки)

Практическое занятие 10-12. Составление комбинаций из связок (блоков) High Impact

Практическое занятие 13-15. Техника базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики

Практическое занятие 16-27. Соединение базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики в связки (блоки)

Практическое занятие 18-20. Составление комбинаций из связок (блоков) Roup skipping аэробики

Специализация: «Силовые виды спорта»

2 семестр

Практическое занятие 1-8. Классификация упражнений в атлетической гимнастике

Практическое занятие 8-16. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц

Практическое занятие 17-22. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений

Практическое занятие 23-28. Комплексы упражнений в различных положениях тела

Практическое занятие 29-36. Атлетическая гимнастика сложного уровня

3 семестр

Практическое занятие 1-6. Общеразвивающие и подводящие упражнения в тяжелой атлетике

Практическое занятие 7-12. Рывок в тяжелой атлетике

Практическое занятие 13-18. Толчок в тяжелой атлетике

Практическое занятие 19-22. Общеразвивающие и подводящие упражнения в гиревом спорте

Практическое занятие 23-28. Рывок в гиревом спорте

Практическое занятие 29-36. Толчок в гиревом спорте

4 семестр

Практическое занятие 1-7. Общеразвивающие и подводящие упражнения в пауэрлифтинге

Практическое занятие 8-13. Приседания со штангой

Практическое занятие 14-19. Жим штанги

Практическое занятие 20-25. Становая тяга

Практическое занятие 26-28. Упражнения стритлифтинга

Практическое занятие 29-31. Упражнения армлифтинга

Практическое занятие 32-36. Упражнения армрестлинга

5 семестр

Практическое занятие 1-3. Общеразвивающие и подводящие упражнения в боксе

Практическое занятие 4-10. Прямые удары

Практическое занятие 11-17. Боковые удары

Практическое занятие 18-21. Удары снизу

Практическое занятие 22-28. Защита в боксе

Практическое занятие 29-36. Комбинации ударов в боксе

6 семестр

Практическое занятие 1-5. Основные группы упражнений в системе кроссфита
Практическое занятие 6-11. Круговая тренировка непрерывно-поточным методом
Практическое занятие 12-15. Круговая тренировка поточно-интервальным методом
Практическое занятие 16-17. Круговая тренировка интенсивно-интервальным методом
Практическое занятие 18-20. Применение круговой тренировки в различных видах спорта и системах физической подготовки

Специализация: «Дартс»
2 семестр
Практическое занятие 1-12. Обучение элементам техники броска в дартс
Практическое занятие 13-24. Обучение выполнению целостного броска
Практическое занятие 25-36. Основы техники игры в дартс

3 семестр
Практическое занятие 1-4. Основы техники игры в дартс
Практическое занятие 5-31. Основы технических действий в дартс
Практическое занятие 32. Основы тактики в дартс
Практическое занятие 33-36. Судейская подготовка дартсиста

4 семестр
Практическое занятие 1-8. Основы технических действий в дартс
Практическое занятие 1-8. Основы тактики в дартс
Практическое занятие 1-8. Игры для начинающих дартсистов
Практическое занятие 1-6. Судейская подготовка дартсиста

5 семестр
Практическое занятие 1-13. Подводящие игры
Практическое занятие 14-26. Соревновательные игры
Практическое занятие 27-36. Комплексные игры

6 семестр
Практическое занятие 1-9. Игры-разминки
Практическое занятие 10-18. Тренировочные игры
Практическое занятие 19-20. Соревновательные игры

3.4.2 Лабораторные занятия

Не предусмотрены

3.5 Тематика курсовых проектов (курсовых работ)

Не предусмотрены

4 Учебно-методическое и информационное обеспечение

4.1 Нормативные документы и ГОСТы

Не предусмотрены

4.2 Основная литература

1. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/348065.

2. Физическая культура : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Власов [и др.]. — Иркутск : ИрГУПС, 2021. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284534.

3. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679.

4. Булдашева, О. В. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / О. В. Булдашева. — Шадринск : ШГПУ, 2021. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/196837.

4.3 Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2022. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/261701.

2. Физическая культура и спорт: теоретический курс : учебное пособие / составитель В. В. Севастьянов. — Воронеж : ВГАУ, 2019. — 107 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/178975.

3. Горячева, Н. Н. Физическая культура и спорт. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок при самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / Н. Н. Горячева. — Москва : МТУСИ, 2022. — 20 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/333710.

4.4 Электронные образовательные ресурсы

Не предусмотрены

4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. Microsoft-Office
2. Microsoft-Windows

4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал http://window.edu.ru

2. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» http://www.consultant.ru, «Гарант» http://www.garant.ru

3. Официальный интернет-портал правовой информации http://pravo.gov.ru.

4. Научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru
5. Российская государственная библиотека http://www.rsl.ru
6. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/index.php

5 Материально-техническое обеспечение

Для выполнения задач дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в университете используется следующая спортивная база:

Спортзал №1 (ул. Б. Семеновская, д.38, А-112а), игровой, площадью 620 кв.м. оборудованный преподавательской, двумя раздевалками с душевыми, лаборантской комнатой.

Спортзал №2 (ул. Б. Семеновская, д.40А), тренажерно-гимнастический, площадью 198 кв.м., оснащенный гимнастическими снарядами (перекладина, брусья, кольца, конь, акробатическая дорожка), комплексом тренажеров на различные группы мышц, штангами. Спортзал располагает тремя раздевалками, двумя душевыми, преподавательской комнатой.

Спортзал №3 (ул. М. Семеновская, д.12), площадь 280 кв.м., оборудованный двумя борцовскими коврами, комплексом тренажеров. Спортзал располагает тремя раздевалками с душевыми, преподавательской и лаборантской комнатами.

Спортзал №4 (ул Павла Корчагина, д.22, ПК-103, 103а)

1) зал силового многоборья, площадью 114 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями;

2) спортивный зал, площадью 50 кв.м., оборудованный боксерскими грушами, штангами, гирями. В зале имеются две раздевалки, душ, преподавательская комната.

Спортзал №5 (ул Павла Корчагина, д.22, ПК-102)

площадь 144 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями.

Спортзал №7 (ул. Павла Корчагина, д.22, ауд.519а), площадь 234 кв.м., оборудованный двумя раздевалками с душевыми, мягким напольным покрытием.

Спортзал №9 (ул. Автозаводская, д.16, стр.4, ауд. 3501), площадь 30 кв.м. Зал оздоровительной физкультуры оснащен двумя раздевалками, приборами для измерения давления, гимнастическими ковриками, матами, обручами, гантелями, гимнастическими палками.

Спорткомплекс на Автозаводской (ул. Автозаводская, д.16, ауд. 2802)

Оборудован двумя раздевалками с душевыми, тремя методическими кабинетами, компьютерной и оргтехникой, преподавательскими комнатами, комнатой для хранения инвентаря

1) Игровой зал, площадью 450кв.м. В наличии мячи для игры в волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.

2) Тренажерный зал, площадью 20 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.

Спорткомплекс «Измайлово» (ул. 11-я Парковая, д.36, стр.2) общей площадью 1276 кв.м. с подсобными помещениями (2 раздевалки с душевыми, 2 туалета, 3 преподавательских, лаборантская комната, инвентарная комната):

1) Игровой зал, площадью 365кв.м.

2) Тренажерный зал, площадью 110 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.

3) Зал для ритмической гимнастики - 90 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортинвентарем.

4) Зал для занятий ОФП и СМГ- 144 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортинвентарем.

5) Зал для занятий дартс - 20 кв.м., оснащенный спортинвентарем.

6) Холл, площадью 96 кв.м., с возможностью установки столов для настольного тенниса.

7) Открытая спортивная площадка площадью 800 кв.м. с искусственным покрытием.

Спорткомплекс на Михалковской (ул. Михалковская д.7 стр.2)

1) Зал атлетической гимнастики, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий атлетической гимнастикой и силовыми видами спорта (комплексные тренажерные устройства, гантели, штанги, блины, гири);

2) Зал тяжелой атлетики, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий тяжелой атлетикой, силовым троеборьем и гиревым спортом (помост, стойки, штанги, блины, гири);

3) Зал физической реабилитации, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья (эспандеры, гимнастические палки, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

4) Лыжная база. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой и лыжной подготовкой (лыжи с ботинками, лыжные палки, палки для скандинавской ходьбы)

5) Зал спортивных игр, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными играми (стойки волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные и волейбольные);

6) Зал настольного тенниса, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий настольным теннисом (столы для настольного тенниса, сетки, защитные бортики, ракетки и мячи для настольного тенниса).

7) Зал спортивных единоборств, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными единоборствами (ковер борцовский, обкладочные маты, эспандеры резиновые, лапы боксерские);

8) Зал аэробики, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий аэробикой (степ-платформы, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

6 Методические рекомендации

6.1 Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения

Основным требованием к преподаванию дисциплины является творческий, проблемно-диалоговый интерактивный подход, позволяющий повысить интерес студентов к содержанию учебного материала.

Основная форма получения и закрепления знаний по дисциплине – теоретический и практический материалы.

Основу учебного процесса по дисциплине составляют учебно-тренировочные занятия. В процессе обучения используются различные виды учебных занятий, как аудиторные, так внеаудиторные. На первом занятии по дисциплине необходимо ознакомить студентов с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до студентов предъявляемые требования для успешного прохождения промежуточной аттестации, ответить на возникающие вопросы.

Цель практических занятий - обеспечить контроль усвоения учебного материала студентами, расширение и углубление знаний, полученных ими при изучении теоретического материала и в ходе самостоятельной работы. Повышение эффективности практических занятий достигается в том числе посредством создания творческой обстановки.

Преподавателю необходимо регулярно вести журнал учета учебной работы и посещаемости студентов, выяснять причины отсутствия обучающихся на занятиях.

6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Решение поставленных задач осуществляется путем использования в учебных занятиях практического материала, а также выполнения контрольных заданий и упражнений (тестов).

Практический материал состоит из учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Контрольные задания и упражнения способствуют персональному и объективному учету деятельности студентов и определению получаемых ими знаний по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Учебно-тренировочные занятия проводятся в трех учебных отделениях: основном, спортивном и специальном.

Учебно-тренировочные занятия в основном и спортивном отделениях, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела в обязательном порядке включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта (специализациях), включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, подготавливают и защищают рефераты (примерные темы рефератов в Приложении №6), связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а также сдают тестирование по теоретическому материалу.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»).

В основное и спортивное отделения зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп – 12-15 человек.

В основном отделении занятия проводятся с направленностью на улучшение общей физической подготовки с использованием средств одного или нескольких видов спорта, определяемых возможностями спортивной базы, на которой проводятся занятия.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б». Численный состав учебных групп – не более 10 человек.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

В спортивное отделение зачисляются студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в университете.

В случае, если желающих больше, чем количества мест в учебной группе по виду спорта, то студенты, по указанию преподавателя этой специализации, проходят конкурсный отбор. Конкретные упражнения тестового отбора определяются преподавателями специализаций.

Спортивно-техническая направленность практического материала спортивного отделения:

Специализация «Баскетбол»

- Правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в баскетбол;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- техника стойки игрока;
- техника остановки мяча;
- техника поворотов на месте;
- техника ловли мяча;
- техника укрывания мяча туловищем;
- техника передачи мяча;
- техника бросков мяча;
- техника ведения мяча и обводки соперника;
- техника применения отвлекающих действий (финтов);
- техника стойки и передвижения защитника;
- техника отбора, перехвата и накрывания мяча;
- индивидуальные тактические действия в атаке;
- индивидуальные тактические действия в защите;
- взаимодействия с заслонами;
- групповые тактические действия в защите;
- групповые тактические действия в атаке;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Волейбол»

- правила игры в волейбол;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- техника передачи мяча сверху и снизу;
- техника приема мяча;
- техника подачи мяча снизу;
- техника подачи мяча сверху;
- техника блокирования;
- тактика коллективных действий в нападении и защите;
- тактика игры в атаке;
- тактика игры в защите;

- совершенствование различных видов приема мяча;
- совершенствование различных видов передач мяча;
- совершенствование различных видов подач мяча;
- совершенствование техники блокирования;
- совершенствование тактики игры в атаке;
- совершенствование тактики игры в защите;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Единоборства» (виды спорта: греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо, самбо/боевое самбо, бокс)

- правила проведения схваток/боев;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- виды и техника бросков;
- виды и техника ударов;
- основные стойки;
- техника защитных и атакующих действий:
- совершенствование различных приемов в защите;
- совершенствование различных приемов в атаке;
- совершенствование различных видов подач мяча;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Футбол (мини-фубол)»

- Правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в мини-футбол;
- строевые и общеразвиваюшие упражнения;
- удары по мячу ногой различными способами;
- удары по мячу головой;
- различные способы остановки катящегося, летящего и прыгающего мяча;
- различные способы ведения мяча;
- различные способы передачи мяча;
- техника отбора мяча;
- различные сочетания бега, прыжков, остановок, поворотов, стартов и ускорений полевых игроков и вратаря;
- совершенствование индивидуальных технических действий;
- совершенствование индивидуальных тактических действий с мячом;
- совершенствование индивидуальных тактических действий без мяча;
- групповые действия в атаке;
- игровые комбинации;
- комбинации при стандартных положениях;
- взаимодействие игроков без сопротивления и с сопротивлением противника;
- тактика игры в обороне;
- индивидуальные действия против игрока с мячом;
- индивидуальные действия против игрока без мяча;
- групповые действия в обороне;
- Противодействие игровым и стандартным комбинациям;
- взаимодействие игроков с целью овладения мячом;
- упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств;

- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости и гибкости;
- совершенствование техники игры полевого игрока и вратаря;
- освоение новых технических приемов;
- совершенствование техники игры в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- выполнение различных приемов техники в условиях дефицита времени и пространства;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Силовые виды спорта» (виды спорта: тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, кроссфит, армрестлинг)

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- изучение правил силовых видов спорта;
- основные технические приемы выполнения упражнений силовых видов спорта (тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, кроссфит, армрестлинг);
- общеразвивающие упражнения с отягощениями;
- различные способы подстраховки в работе с отягощениями (тяжелоатлетическими снарядами);
- совершенствование техники выполнения приемов силовых видов спорта;
- совершенствование техники выполнения рывка;
- рывок в низкий сед;
- рывок в стойку;
- рывок с виса;
- рывок с плинтов;
- приседания со штангой на выпрямленных руках;
- рывковые уходы;
- совершенствование техники выполнения толчка;
- подъем на грудь в низки сед;
- подъем на грудь в стойку;
- подъем на грудь с виса;
- подъем на грудь с плинтов;
- толчок со стоек;
- толчок из-за головы со стоек;
- швунг со стоек;
- швунг из-за головы со стоек;
- совершенствование техники выполнения приседаний;
- приседания со штангой на груди;
- приседания со штангой на плечах;
- полуприседы со штангой на плечах;
- выпрыгивания со штангой на плечах;
- совершенствование техники выполнения тяги;
- тяга толчковая;
- тяга рывковая;
- тяга толчковая с плинтов;
- тяга рывковая с плинтов;
- тяга становая;
- совершенствование техники выполнения жимовых упражнений;

- жим стоя;
- жим лежа;
- жим из-за головы;
- жим сидя;
- жим в наклоне;
- совершенствование техники выполнения рывка гири одной рукой (правая, левая);
- совершенствование техники выполнения толчка двух гирь двумя руками;
- круговые тренировки для развития силы;
- круговые тренировки для развития выносливости;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Аэробика»

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- техника двигательных действий;
- классическая аэробика;
- степ-аэробика;
- финтнес-аэробика;
- эстетическая гимнастика;
- ритмическая гимнастика;
- хореография;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве;
- техника выполнения базовых шагов (элементов);
- техника движения руками в различных плоскостях;
- комплексы и комбинации (связки) из базовых шагов;
- совершенствование синхронности выполнения движений в команде;
- совершенствование навыков самостоятельного составления связок.
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Капоэйра»

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- основные правила капоэйры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- техника двигательных действий;
- техника базовых стойки;
- техника базовых перемещений;
- техника круговых ударов;
- техника защиты;
- техника простых акробатических перемещений;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве;
- техника создания и продолжения игры;
- техника прямых ударов;
- техника круговых ударов и перемещений;
- техника применения отвлекающих действий (финтов);
- техника защиты в перемещениях;
- техника взятия инициативы в игре;

- индивидуальные тактические действия в атаке;
- индивидуальные тактические действия в защите;
- взаимодействия с оппонентом;
- навыки движений в разных ритмах;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Дартс»

- правила игры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- виды и техника бросков;
- основная стойка;
- совершенствование различных видов бросков;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Настольный теннис»

- правила игры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- виды и техника подачи;
- виды и техника ударов;
- техника оборонительных действий;
- техника атакующих действий;
- основная стойка;
- совершенствование различных видов подачи;
- совершенствование различных видов ударов;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Студент может посещать несколько специализаций в одном семестре. По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

Проведение практических занятий со студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья:

Учебный процесс со студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание практических занятий для лиц с ОВЗ характеризуются направленностью на развитие физических качеств, совершенствованием двигательных умений и навыков в следующих видах физической активности: ходьбе, беге, занятиях на тренажерах, спортивных играх и других, традиционных для университета, видах спорта.

Практические занятия, в значительной степени, должны носить консультационный характер, практические рекомендации необходимо подкреплять постоянным контролем преподавателя за их выполнением.

Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

Учебные занятия со студентами с ОВЗ проводятся в специальном отделении.

Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств адаптивной физической культуры, физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Основные задачи: определение уровня состояния здоровья и физической подготовленности студентов, осуществление взаимосвязи в освоении знаний, двигательных умений и навыков с формированием у студентов опыта подбора и практических реализаций собственных оздоровительных или тренировочных программ.

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью «зачтено» в зачетной ведомости.

Студенты с ОВЗ обучаются дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ОВЗ в специальном отделении и оцениваются по результатам освоения программы дисциплины в системе дистанционного обучения.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и методического разделов программы и выполнение установленных тестов общей физической подготовки.

К выполнению тестовых упражнений допускаются студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студенты, не выполнившие это требование, допускаются к выполнению тестовых упражнений, только после отработки недостающего количества занятий.

Студенты выполняют 5 тестов контроля общей физической подготовленности, которые выбираются исходя из возможностей спортивной базы, на которой они проводятся.

Студенты, являющиеся членами сборных команд университета по видам спорта, регулярно принимающие участие в учебно-тренировочном процессе и различных соревнованиях, по представлению тренеров, осуществляющих их подготовку, могут быть освобождены от выполнения тестов и оценены по результатам выступлений за соответствующую сборную команду.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, выполняют программу дисциплины в системе дистанционного обучения.

Самостоятельная работа не предусмотрена.

7 Фонд оценочных средств

В процессе обучения используются следующие оценочные средства текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций:

- устный опрос;
- тестирование;
- зачет.

Оценочные средства текущего контроля успеваемости включают контрольные задания индивидуально для каждого обучающегося.

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Код компетенции	**Наименование компетенции выпускника**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения

Перечень оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

№ п/п	Вид контроля результатов обучения	Наименование контроля результатов обучения	Краткая характеристика контроля результатов обучения
1	Текущий	Устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
2	Текущий	Тестирование	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося.
4	Промежуточный	Зачет	Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». К промежуточной аттестации допускаются только студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (знание теоретического и методико-практического разделов, регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, выполнение тестов контроля общей физической подготовленности).

7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).

Показатель	Критерии оценивания			
	2	3	4	5
	Не зачтено	Зачтено		
Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Свободно оперирует приобретенными знаниями.
Уметь: применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет: применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

		умениями при их переносе на новые ситуации.		
Владеть: здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Обучающийся в недостаточной степени владеет: - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.	Обучающийся частично владеет - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся в полном объеме владеет: здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности.

Шкала оценивания промежуточной аттестации: зачета

Шкала оценивания	**Описание**
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности, не испытывает затруднений при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент не может оперировать знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Шкала оценивания текущего контроля.

Наименование контроля результатов обучения	Шкала оценивания	Описание
Устный опрос	Зачтено: набрано 2 и более баллов Не зачтено: набрано 1 и менее баллов. Критерии оценивания при ответе на вопрос: *2 балла – студент полностью ответил на вопрос;	Студентам задаются типовые вопросы по теме практических занятий, для получения зачета каждый студент должен набрать необходимое кол-во баллов ответами на вопросы. Каждый студент может

	*1 балл – студент частично ответил на вопрос, не полностью раскрыта тематика вопроса.	ответить не более чем на 3 вопроса.
Тестирование	Каждый тест оценивается от 2 до 10 баллов (шаг 2 балла). Зачтено: набрано 5 и более баллов. Не зачтено: набрано 4 и менее баллов. Соотношение баллов и результатов тестов приведены в Фонде тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения.	Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в университет и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности. В начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

7.3 Оценочные средства

7.3.1 Текущий контроль

Фонд вопросов для устного опроса

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.
5. Техническая подготовленность спортсмена.
6. Физическая подготовленность спортсмена.
7. Тактическая подготовленность спортсмена.
8. Психическая подготовленность спортсмена.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
12. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
13. Характеристика первой тренировочной зоны.
14. Характеристика второй тренировочной зоны.
15. Характеристика третьей тренировочной зоны.
16. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
17. Значение мышечной релаксации.
18. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

19. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

20. Формы занятий физическими упражнениями.

21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

22. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

23. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

24. Формы самостоятельных занятий.

25. Содержание самостоятельных занятий.

26. Возрастные особенности содержания занятий.

27. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

28. Расчет часов самостоятельных занятий.

29. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

30. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

31. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

32. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

33. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

34. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

35. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.

36. Энергозатраты при физической нагрузке равной интенсивности.

37. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

38. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

39. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

40. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

Фонд тестовых упражнений оценки
спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения

Специализация «Баскетбол»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
1. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
2. Передача и ловля мяча от щита с места за 30 сек. с расстояния 4,5м (раз)	14	16	18	20	22	11	12	13	14	16
3. Скоростное ведение мяча 20м (сек)	4,6	4,3	4,0	3,7	3,4	5,5	5,2	4,9	4,6	4,3

4. Броски из-за дуги. Из любой точки (кол-во попаданий из 10 попыток)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
5. Броски из-за дуги. По 6 бросков из пяти точек (кол-во попаданий). Юноши - по 15 сек на точку, девушки – без лимита времени	6	8	10	13	15	4	6	8	10	13
6. Бросок с попаданием после ведения вокруг 3-х сек.зоны. правой рукой и левой рукой (сумма секунд)	19	17	15	13	11	23	21	19	17	15

Специализация «Волейбол»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
1. Удары по мячу двумя руками сверху над собой (раз)	20	25	30	35	40	20	25	30	35	40
2. Удары по мячу двумя руками снизу над собой (раз)	15	20	25	30	35	15	20	25	30	35
3. Подача мяча (верхняя прямая или нижняя прямая) из любой части лицевой линии (раз)	3 из 7	4 из 7	5 из 7	6 из 7	7 из 7	3 из 7	4 из 7	5 из 7	6 из 7	7 из 7
4. Подача из любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (сумма раз)	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12
5. Передачи мяча в паре на время (сек)	80	90	100	110	120	60	70	80	90	100

6. Передачи мяча в тройках со сменой мест на время (сек)	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45
7. Прямой нападающий удар из зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)	5 из 10	6 из 10	7 из 10	8 из 10	9 из 10	2 из 8	3 из 8	4 из 8	5 из 8	6 из 8
8. Подача мяча в прыжке из любой точки лицевой линии (раз)	4 из 10	5 из 10	6 из 10	7 из 10	8 из 10	3 из10	4 из10	5 из10	6 из10	7 из10
9. Прямой нападающий удар из зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 раз в правую и левую половины площадки (сумма раз)	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12
10. Передача мяча через сетку в парах (раз)	20	25	30	35	40	15	20	25	30	35
11. Нападающий удар с укороченной передачи (раз)	3 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10	7 из 10	2 из 10	3 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10
12. Подача любым способом до первой ошибки (раз подряд)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9

Специализации «Мини-футбол»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
1. Удары по неподвижному мячу (количество попаданий в ворота из 10 попыток). Юноши с 20м, девушки с 15м[1].	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6
2. Удары по мячу в цель после ведения (сек)[2].	6,7	6,6	6,5	6,3	6,2	7,5	7,3	7,0	6,9	6,8
3. Передачи мяча на быстроту и точность	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6

выполнения (количество раз из 10 ударов). Юноши за 30 сек, девушки за 40 сек.[3]										
4*. Бросок мяча рукой в ворота 1,5м(юн)/2,0м(дев) (количество попаданий)[4].	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
5*. Удары по мячу с полулёта (количество попаданий из 10 ударов)[5].	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
6*. Ловля или отбивание мяча с 10м (раз из 10 ударов)[6].	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9

***** - нормативы вратаря

Правила выполнения тестов

[1] - Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху;

[2] - От стартовой точки, расположенной на лицевой линии, расставлены 4 стойки: первая - в 8м от стартовой точки, последующие - в 4 м друг от друга. После обводки стоек (с расстояния не менее 10м от линии ворот) выполняется удар в ворота, разделённые по вертикали на три части для юношей и на две части для девушек. Надо попасть в одну из боковых частей по указанию преподавателя. Засчитывается лучшая из 5 попыток. Если мяч не попал в выбранную часть ворот, то попытка не засчитывается;

[3] - Выполнить 10 ударов низом по неподвижному мячу в ворота из стоек шириной 1,5 м поочерёдно вправо и влево. Ворота размечаются на расстоянии 14м от центра площадки. Мячи располагаются вдоль средней линии площадки на расстоянии 1м друг от друга, симметрично по отношению к центру;

[4] – Бросок производится с шага в пределах штрафной площади. Необходимо попасть в ворота из стоек шириной 1,5м для юношей и 2,0м для девушек. Ворота расположены на противоположной лицевой линии (двое ворот в углах, одни ворота в середине). По три броска в каждые ворота и десятый бросок в любые ворота. Попадания суммируются.

[5] – Удар наносится из пределов штрафной площадки. Мяч направляется в ворота на противоположной половине площадки. После удара мяч должен пересечь линию ворот не касаясь половины площадки, с которой был произведен удар;

[6] – Пять ударов по неподвижному мячу, пять ударов сходу (бьющий игрок начинает ведение с расстояния 15м до ворот). Удары выполняют полевые игроки, из числа занимающихся.

Фонд тестовых упражнений оценки
спортивно-технической подготовленности студентов специального учебного отделения

Специализация «Настольный теннис»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
1. Подача ладонной стороной ракетки в заданный квадрат (количество из 10 раз)	3	5	7	9	10	2	4	6	8	10
2. Подача тыльной стороной ракетки в заданный квадрат (количество из 10 раз)	3	5	7	9	10	2	4	6	8	10
3. Удар накатом справа по диагонали (количество из 10 раз)	3	5	7	9	10	2	4	6	8	10
4. Удар накатом слева по диагонали (количество из 10 раз)	3	5	7	9	10	2	4	6	8	10
5. Удар срезкой справа по диагонали (количество из 10 раз)	3	5	7	9	10	2	4	6	8	10
6. Удар срезкой слева по диагонали (количество из 10 раз)	3	5	7	9	10	2	4	6	8	10

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)	4	5	6	7	13	6	7	8	11	16

2. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	195	205	215	230	240	150	160	170	180	195
3. Подтягивание на высокой перекладине (раз) Вес до 85 кг	5	7	9	10	13	-	-	-	-	-
Вес 85 кг и более	2	4	7	9	11	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	-	-	-	-	-	5	8	10	12	15
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз). (девушки – с закреплением ног)	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. Пауза между отжиманиями не более 5 сек. (раз). (девушки – упор на колени)	35	40	45	50	60	15	20	25	30	40
6. Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту (раз)	70	80	90	100	110	80	90	100	110	120
7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (раз)	80	85	90	95	100	60	65	70	75	80
8. Челночный бег 6м за 1 мин. (раз)	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Теппинг-тест, с	≥ 8,9	8,4–8,8	7,4–8,3	6,9–7,3	≤ 6,8	≥ 11,6	10,5 – 11,5	9,2–10,4	8,1–9,1	≤ 8
2. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на лопатках, кол-во раз за 30 с	≤ 15	16–19	20–24	25–29	≥ 30	≤ 12	13–15	16–20	21–23	≥ 24
3. Подтягивание в висе на низкой	≤ 16	20–17	21–26	27–30	≥ 31	≤ 1	2–3	4–5	6–7	≥ 8

перекладине, кол-во раз										
4. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (m=2 кг), м	≤ 3,79	3,80 – 4,29	4,30 – 4,89	4,90 – 5,19	≥ 5,20	≤ 2,00	2,01 – 2,49	2,50 – 3,00	3,01 – 3,49	≥ 3,50
5. Наклон вперед из положения сидя, см	≤ 0	1–8	9–16	17–23	≥ 24	≤ 0	1–10	11–18	19–25	≥ 26
6. Устойчивость на одной ноге, с	≤ 2	3–6	7–15	19–23	≥ 24	≤ 2	3–6	7–15	19–23	≥ 24
7. Тест Руффье, у.е.	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1–10,0	0,1–5,0	≤ 0	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1–10,0	0,1–5,0	≤ 0

Примечание:

Тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности студента в начале учебного года и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности.

В начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

7.3.2 Промежуточная аттестация

Вопросы к зачету (семестр 2)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.	УК-7
2. Физическая культура -часть общечеловеческой культуры.	УК-7
3. Спорт -явление культурной жизни.	УК-7
4. Компоненты культурной жизни	УК-7
5. Физическое воспитание;	УК-7
6. Физическое развитие;	УК-7
7. Профессионально-прикладная физическая культура; физическая культура;	УК-7
8. Оздоровительно-реабилитационная	УК-7
9. Фоновые виды физической культуры;	УК-7
10. Средства физической культуры.	УК-7
11. Физическая культура в структуре профессионального образования.	УК-7
12. Физическая культура личности студента.	УК-7
13. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.	УК-7
14. Профессиональная направленность физической культуры.	УК-7
15. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	УК-7
16. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.	УК-7
17. Гуманитарная значимость физической культуры.	УК-7
18. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	УК-7

19. Основы организации физического воспитания в вузе.	УК-7
20. Объективные показатели самоконтроля.	УК-7
21. Содержание частей занятия по общей физической подготовке.	УК-7
22. Зоны интенсивности нагрузок при общей физической подготовке.	УК-7
23. Формы занятий физическими упражнениями.	УК-7
24. Значение занятий общей физической подготовкой на состояние опорнодвигательного аппарата.	УК-7
25. Значение занятий общей физической подготовкой на дыхательную систему организма человека.	УК-7
26. Значение занятий общей физической подготовкой на сердечнососудистую систему организма человека.	УК-7
28. Общая физическая подготовка как главное средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.	УК-7
29. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.	УК-7
30. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.	УК-7

Вопросы к зачету (семестр 3)

1. В чем различие между физическим воспитанием и физической подготовкой?	УК-7
2. Обязательные тесты (нормативы) по общей физической подготовке для студентов и студенток.	УК-7
3. Физические качества человека и общие методы их развития.	УК-7
4. Что такое "сила человека"? Средства (упражнения), применяемые для ее развития.	УК-7
5. Что такое "быстрота человека"? Средства (упражнения), применяемые для ее развития.	УК-7
6. Что такое "выносливость человека"? Средства (упражнения), применяемые для ее развития.	УК-7
7. Что такое "гибкость человека"? Средства (упражнения), применяемые для ее развития.	УК-7
8. Основные задачи общей физической подготовки.	УК-7
9. Основные цели общей физической подготовки.	УК-7
10. Методические принципы физического воспитания.	УК-7
11. Средства физического воспитания.	УК-7
12. Методы физического воспитания.	УК-7
13. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям	УК-7
14. Воспитание физических качеств.	УК-7
15. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.	УК-7
16. Значение мышечной релаксации (расслабления).	УК-7
17. Формы занятий физическими упражнениями.	УК-7
18. Нагрузка и восстановление.	УК-7
19. Основные средства общей физической подготовки.	УК-7
20. Специальная физическая подготовка.	УК-7
21. Спортивная подготовка.	УК-7

22. Профессионально – прикладная физическая подготовка.	УК-7
23. Общая плотность занятия.	УК-7
24. Моторная плотность занятия.	УК-7
25. Технический элемент подготовки.	УК-7
26. Тактический элемент подготовки.	УК-7
27. Физический элемент подготовки.	УК-7
28. Психический элемент подготовки.	УК-7
29. Понятие самоконтроль.	УК-7
30. Субъективные показатели самоконтроля.	УК-7

Вопросы к зачету (семестр 4)

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры	УК-7
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития	УК-7
3. Общее представление о строении тела человека	УК-7
4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека	УК-7
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.	УК-7
6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге	УК-7
7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления	УК-7
8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности	УК-7
9. Физиологическая классификация физических упражнений	УК-7
10. Показатели тренированности в покое	УК-7
11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок	УК-7
12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе	УК-7
13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности	УК-7
14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.	УК-7
15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы	УК-7
16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.	УК-7
17. Витамины и их роль в обмене веществ.	УК-7
18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.	УК-7
19. Понятия об основном и рабочем обмене.	УК-7
20. Регуляция обмена веществ.	УК-7
21. Кровь. Ее состав и функции.	УК-7
22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.	УК-7
23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).	УК-7
24. Представление о сердечно-сосудистой системе.	УК-7
25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.	УК-7
26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.	УК-7
27. Механизм проявления гравитационного шока.	УК-7
28. Показатели деятельности дыхательной системы.	УК-7
29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.	УК-7
30. Характеристика гипоксических состояний.	УК-7

Вопросы к зачету (семестр 5)

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии	УК-7
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности	УК-7
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.	УК-7
4. Здоровый образ жизни студента	УК-7
5. Влияние окружающей среды на здоровье	УК-7
6. Наследственность и ее влияние на здоровье	УК-7
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека	УК-7
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья	УК-7
9. Самооценка собственного здоровья	УК-7
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности	УК-7
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни	УК-7
12. Режим труда и отдыха	УК-7
13. Организация сна	УК-7
14. Организация режима питания	УК-7
15. Организация двигательной активности	УК-7
16. Личная гигиена и закаливание	УК-7
17. Гигиенические основы закаливания	УК-7
18. Закаливание воздухом	УК-7
19. Закаливание солнцем	УК-7
20. Закаливание водой	УК-7
21. Профилактика вредных привычек	УК-7
22. Культура межличностных отношений	УК-7
23. Психофизическая регуляция организма.	УК-7
24. Культура сексуального поведения.	УК-7
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.	УК-7
26. Физическое самовоспитание и совершенствование–условие здорового образа жизни.	УК-7
27. Показатели деятельности дыхательной системы.	УК-7
28. Кислородный запрос	УК-7
29. Внешнее и внутреннее дыхание	УК-7
30. Двигательная активность и железы внутренней секреции.	УК-7

Вопросы к зачету (семестр 6)

1. Определение понятия "спорт"	УК-7
2. Его принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями	УК-7
3. Массовый спорт, его цели и задачи.	УК-7
4. Спорт высших достижений	УК-7
5. Единая спортивная классификация	УК-7
6. Национальные виды спорта	УК-7

7. Студенческий спорт, его организационные особенности	УК-7
8. Спорт в высшем учебном заведении	УК-7
9. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура"	УК-7
10. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении	УК-7
11. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы	УК-7
12. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа	УК-7
13. Студенческие спортивные соревнования	УК-7
14. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности	УК-7
15. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные	УК-7
16. Общественные студенческие спортивные организации и объединения	УК-7
17. Международные студенческие спортивные соревнования	УК-7
18. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.	УК-7
19. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.	УК-7
20. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.	УК-7
21. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.	УК-7
22. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.	УК-7
23. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.	УК-7
24. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.	УК-7
25. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов	УК-7
26. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих выносливость	УК-7
27. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих силу	УК-7
28. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих скоростно-силовые качества и быстроту	УК-7
29. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих гибкость; координацию движений (ловкость).	УК-7
30. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.	УК-7