

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

**Кафедра «Менеджмент и общегуманитарные дисциплины»**

**Мельников В.В.**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ**

**Рабочая программа дисциплины**

**для студентов, обучающихся по направлению подготовки  
01.03.02 -Прикладная математика и информатика,  
ОП "Анализ данных" (Анализ данных и принятие решений в  
экономике и финансах)(программа подготовки бакалавров)**

Липецк 2022

**Мельников В.В.**

Рабочая программа дисциплины предназначена для подготовки бакалавров, обучающихся по направлению 01.03.02 - Прикладная математика и информатика, ОП "Прикладная математика и информатика" (Анализ данных и принятие решений в экономике и финансах) - Л.: Липецкий филиал Финуниверситета, кафедра «Менеджмент и общегуманитарные дисциплины», 2022. - 68 с.

Рабочая программа дисциплины содержит перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре образовательной программы, содержание дисциплины, учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся, фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации, перечень ресурсов, необходимых для реализации образовательного процесса.

*Учебное издание*

**Мельников В.В.**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

## Содержание

1. Наименование дисциплины.....	5
2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине .....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
4. Объём дисциплины в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы .....	7
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий.....	8
5.1 Содержание тем дисциплины .....	8
5.2 Учебно-тематический план.....	32
5.3 Содержание практических и семинарских занятий .....	46
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	68
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	68
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....	69
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	71
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для усвоения дисциплины.....	73
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	75
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	75
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	76
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	76

## 1. Наименование дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

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

Направления подготовки: 38.03.02 Менеджмент, 38.03.03 Управление персоналом, 38.03.01 Экономика, 38.03.05 Бизнес-информатика

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. <b>Уметь:</b> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Уметь:</b> определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.

Направления подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика, 01.03.02 Прикладная математика и информатика, 10.03.01 Информационная безопасность, 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p><b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Уметь:</b> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b> определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в рамках элективных дисциплин.

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

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает в себя специализацию по виду спорта по выбору студента (аэробика, атлетическая гимнастика, баскетбол, бокс, волейбол, настольный теннис, кикбоксинг, плавание), опирающуюся и дополняющую базовые знания по дисциплине «Физическая культура и спорт» и учитывающую индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.

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

## **5.1. Содержание тем дисциплины (атлетическая гимнастика)**

### **Тема 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений.**

История развития атлетической гимнастики. Виды силовой гимнастики. Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по атлетической гимнастике.

### **Тема 2. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.**

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

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

### **Тема 4. Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики.**

Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в атлетической подготовке студентов. Развивающая направленность отдельных базовых силовых упражнений. Особенности техники выполнения жимовых упражнений, становой тяги, приседаний со штангой, отжиманий, подтягиваний, упражнений с гирями.

Упражнения оздоровительной системы «пилатес». Упражнения с использованием фитболов.

**Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп.** Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног. Комплексы упражнений атлетической гимнастики различной направленности.

**Тема 6. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой для женщин.** Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на женский организм. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. Особенности содержания занятий по атлетической гимнастике для женщин. Упражнения различных видов женской силовой гимнастики.

**Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП).** Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами атлетической гимнастики.

**Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетической гимнастике.** Понятие СФП, ее цели и задачи. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость, их развитие средствами атлетической гимнастики. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод.

**Тема 9. Индивидуализация программ тренировочных занятий. Контроль тренировочных нагрузок.** Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом



уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

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

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

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

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

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

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

Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований.

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

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

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

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

## **5.1. Содержание тем дисциплины (аэробика)**

**Тема 1. Оздоровительная аэробика как система физических упражнений.** История развития оздоровительной аэробики. Виды оздоровительной аэробики. Влияние оздоровительной аэробики на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по оздоровительной аэробике.

## **Тема 2. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной аэробике.**

Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур.

Особенности занятий с отягощениями. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

## **Тема 3. Средства и методы развития физических качеств (выносливости, координации, гибкости). Общая характеристика аэробных упражнений.**

Координационные способности и основные виды их развития. Средства развития гибкости в оздоровительной аэробике. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития гибкости, координационных способностей.

**Тема 4. Базовые шаги оздоровительной аэробики.** Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в оздоровительной аэробике в подготовке студентов. Обучение разновидностям ходьбы (шагательных движений): обычный марш, Straddle, V – Step, Mambo, Cross – Step, Pivot Turn. Особенности техники выполнения базовых шагов.

**Тема 5. Упражнения различных видов аэробики.** Виды аэробики (классическая, степ, слайд, фитбол, танцевальная), особенности выполнения техники упражнений и их отдельных элементов. Комбинации упражнений. Комплексы упражнений различной направленности.

**Тема 6. Особенности методики занятий оздоровительной аэробикой.** Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние упражнений на выносливость на женский организм. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. Особенности содержания занятий по

оздоровительной аэробике. Упражнения различных видов женской силовой гимнастики.

**Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП).** Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами оздоровительной аэробики.

**Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в оздоровительной аэробике.** Понятие СФП, ее цели и задачи. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Методы развития координационных способностей, выносливости и гибкости.

**Тема 9. Индивидуализация программ тренировочных занятий. Контроль тренировочных нагрузок.** Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития выносливости, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

**Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по оздоровительной аэробике.** Определение цели и задач самостоятельных занятий. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия.

Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в оздоровительной аэробике для повышения эффективности тренировок.

**Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами оздоровительной аэробики.** Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела.

Методики тренировок для уменьшения массы тела, коррекции фигуры. Комплекс упражнений для тренировки выносливости и координации.

**Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья.**

Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

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

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

**Тема 14. Виды спортивной аэробики.** Характеристика и особенности техники выполнения элементов в различных видах спортивной аэробики. Комбинации элементов, комплексы упражнений. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований.

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

**Тема 16. Основы спортивной тренировки в аэробике.** Характеристика основных видов комбинаций в спортивной аэробике. Выбор направления спортивной аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями. Методика

составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки.

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

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

### **5.1. Содержание тем дисциплины (единоборства)**

**Тема 1. Бокс и кикбоксинг как системы физических упражнений.** История развития бокса, кикбоксинга. Влияние ударных видов единоборств на организм человека. Содержание и организация учебных занятий.

Основные понятия и терминология в боксе, кикбоксинге. Классификация и систематика ударных единоборств.

**Тема 2. Техника безопасности на занятиях в зале единоборств.** Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур.

Особенности занятий на снарядах, с партнером, на тренажерах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

**Тема 3. Техническая подготовка в ударных единоборствах.** Боевое положение кулака. Боевая стойка и ее разновидности. Прямые удары. Виды защит от прямых ударов. Особенности маневрирования на дальней дистанции. Оборонительная форма боя.

Основы техники выполнения базовых ударов ногами в кикбоксинге. Основные технические приемы при выполнении ударов ногами. Основы техники выполнения

ударов руками на месте и в перемещении. Основы техники выполнения различных вариантов атакующих комбинаций руками и ногами.

#### **Тема 4. Физические качества боксеров и кикбоксеров (развитие силы).**

Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей для боксера: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений.

Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.

**Тема 5. Физические качества боксеров и кикбоксеров (развитие скоростных способностей).** Скоростные способности и основные виды их проявления. Средства и методы развития скоростных способностей в боксе и кикбоксинге. Скорость одиночного движения, темп движения, двигательная реакция. Методы развития скоростных способностей. Развитие быстроты реакции при атаке, защите, контратаке.

**Тема 6. Физические качества боксеров и кикбоксеров (развитие выносливости).** Виды выносливости. Общая и специальная выносливость. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Особенности подготовки в высокогорье. Тесты и функциональные пробы, определяющие функциональные возможности спортсменов.

**Тема 7. Физические качества боксеров и кикбоксеров (развитие координационных возможностей).** Ловкость как важнейшее психофизическое качество в ударных единоборствах. Средства и методы развития координационных способностей боксеров и кикбоксеров. Типовые и ситуативные приемы. Формирование двигательных умений и навыков.

## **Тема 8. Тактика и тактическая подготовка в ударных единоборствах.**

Тактическая организация боя в боксе, кикбоксинге. Планирование боя с известным противником. Ведение боя с неизвестным противником. Типовые приемы тактики: тактика обыгрывания, «быстрый старт», маневрирование, тактика сильного удара и др.

**Тема 9. Обучение и тренировка в ударных единоборствах.** Разработка и осуществление планов тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Их особенности. Разработка индивидуального плана боксера, кикбоксера.

Принципы сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности. Максимальные нагрузки как средство развития у спортсменов быстроты, силы и выносливости.

**Тема 10. Манеры ведения боя в ударных единоборствах.** Особенности ведения боя с боксерами и кикбоксерами различных манер ведения боя: с боксером искусного ведения боя, с «боксером-темповиком», с «боксером – нокаутером», с «боксером-левшой». Разновидности технико-тактических приемов и их применение с боксерами и кикбоксерами различных манер ведения боя.

**Тема 11. Психологическая подготовка в единоборствах.** Привитие любви к виду спорта, интереса к тренировкам и выступлениям в состязаниях. Воспитание в процессе тренировки волевых качеств, умения мыслить в бою, тренировка мышления и внимания. Тесты, диагностирующие психические состояния спортсменов.

**Тема 12. Соревнования.** Взвешивание участников (при необходимости), жеребьевка. Построение, представление участников. Проведение поединков согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение.

**Тема 13. Оценка физической подготовленности студентов.** Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.



## **5.1. Содержание тем дисциплины (настольный теннис)**

**Тема 1. Настольный теннис как система физических упражнений (история развития, современное состояние, влияние на организм человека, терминология, правила соревнований). Спортивный инвентарь настольного тенниса.** Этапы развития и становления настольного тенниса как вида спорта. Влияние занятий настольным теннисом на организм человека. Терминология настольного тенниса (игровая, судейская, технических приёмов, тактических действий). Основные правила соревнований.

**Тема 2. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.** Содержание и организация учебных занятий по настольно теннису. Зачётные требования. Контрольные нормативы.

Правила поведения в спортивном зале. Гигиена одежды, обуви, тела. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

**Тема 3. Техническая подготовка (ТП). Базовые элементы настольного тенниса (хватки ракетки, стойки, техника перемещений, основные удары, подачи).** Хватки ракетки. Азиатская хватка ракетки (японская, китайская). Европейская хватка ракетки (нейтральная, закрытая, открытая). Основные стойки теннисиста (нейтральная, левосторонняя, правосторонняя, стойка при подаче, стойка при приёме подачи). Техника перемещений (одношажный способ, двухшажный способ, прыжки, бег). Игровые зоны (ближняя, средняя, дальняя).

**Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП).** Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. Развитие основных физических качеств, средствами настольного тенниса.

**Тема 5. Специальная физическая подготовка (СФП).** Понятие СФП, ее цели и задачи. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»),

динамических усилий, «ударный» метод. Виды выносливости (общая, скоростная, скоростно-силовая).

**Тема 6. Средства и методы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).** Средства развития физических качеств: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения.

Методы развития физических качеств: повторный метод, интервальный метод, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. Особенности техники выполнения упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений.

**Тема 7. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.** Ценности спорта: уровень здоровья, физическая подготовленность, физическое развитие, спортивно-технические результаты, идейные, организационные, научные и методические основы спортивной тренировки. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**Тема 8. Физиологический портрет игры в настольный теннис. Модельные характеристики игрока.** Анализаторы, воспринимающие информацию (зрительные, слуховые, тактильные). Механизмы обработки информации и передачи нервно-мышечных импульсов к мышечным волокнам. Типы мышечных волокон. Долговременная, кратковременная память. Формирование двигательного навыка. Формирование многоступенчатой программы ответных действий.

Модельные характеристики игрока. Психологический тип личности (сангвиник, холерик). Физиологический тип личности (гиперстеник, нормостеник,

астеник). Физические качества игрока (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость). Психологическая устойчивость.

**Тема 9. Психологическая характеристика игры в настольный теннис, методики коррекции психоэмоционального состояния.** Объективные условия игры. Индивидуальные особенности игрока (двигательное содержание навыков теннисистов, требования пространственной ориентации, характер реагирования, особенности внимания, особенности тактического мышления, требования к проявлению волевых качеств, осмысление игровых действий, мотивация). Предстартовое состояние, текущее операционное состояние, оптимальное боевое состояние.

**Тема 10. Классификация тактики и стилей игры в настольный теннис. Тактика одиночных, парных и командных игр.** Взаимосвязь тактической подготовленности спортсмена от его технического мастерства, физической и психологической подготовленности. Классификация тактических стилей (защитный, атакующий, контратакующий, деструктивный). Тактика подачи. Тактика приема подачи. Тактика розыгрыша очка.

**Тема 11. Применение средств и методов настольного тенниса для направленного развития отдельных физических качеств.** Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач с учётом индивидуальных особенностей игрока. Подбор методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости средствами настольного тенниса.

**Тема 12. Основы методики самостоятельных занятий по настольному теннису.** Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения перспективного плана многолетней подготовки. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Основные

принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые для повышения эффективности тренировок.

**Тема 13. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья.**

Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

**Тема 14. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самоконтроля.** Объективные показатели самоконтроля (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии). Субъективные показатели самоконтроля (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит). Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.

**Тема 15. Спортивная подготовка в настольном теннисе.** Основные стойки теннисиста. Техники ударов справа и слева: без вращения мяча, с нижним вращением мяча, с верхним вращением мяча, удар «свеча», удар «топ-спин». Техника перемещений (одношажный способ, двухшажный способ). Техника подачи справа и слева с верхним вращением, с комбинированным вращением, с нижним вращением. Основные игровые комбинации.

**Тема 16. Повышение спортивного мастерства (соревнования).** Специальная разминка. Организация и проведение соревнований среди юношей и девушек.

**Тема 17. Оценка физической подготовленности студентов.** Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТП.

## **5.1. Содержание тем дисциплины (общая физическая подготовка: кардио-упражнения)**

**Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП).** Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами кардио-тренировки.

Влияние кардио-упражнений на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по ОФП.

**Тема 2. Техника безопасности на занятиях по ОФП.** Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий на кардио-тренажерах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

**Тема 3. Средства и методы развития выносливости. Общая характеристика кардио-упражнений.** Виды выносливости. Средства развития выносливости в кардио-зале: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса. Особенности техники выполнения упражнений с партнером, с преодолением собственного веса, упражнений на кардио-тренажерах. Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития выносливости: равномерный метод, повторный метод, метод динамических усилий, интервальный метод, круговая тренировка.

**Тема 4. Базовые кардио-упражнения в ОФП.** Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в повышении работоспособности студентов.

Развивающая направленность отдельных базовых кардио-упражнений. Особенности техники выполнения различных видов ходьбы, бега, велоупражнений.

Виды кардио-тренажеров. Особенности техники выполнения движений на беговых дорожках, эллипсоидных тренажерах, велотренажерах.

**Тема 5. Особенности методики занятий ОФП для женщин.** Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние общеразвивающих упражнений, физических нагрузок на женский организм. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. Особенности содержания занятий по ОФП для женщин. Упражнения ОФП, рекомендуемые для женщин.

**Тема 6. Применение средств и методов ОФП для направленного развития отдельных физических качеств.** Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития выносливости, скоростных качеств, координации с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

**Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий по ОФП.** Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения ОФП. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в ОФП для повышения эффективности тренировок.

**Тема 8. Коррекция веса и пропорций тела средствами ОФП.** Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. Методики

тренировок для уменьшения массы тела, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. Комплекс упражнений для улучшения осанки.

### **Тема 9. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья.**

Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

**Тема 10. Самоконтроль на занятиях по ОФП. Ведение дневника самоконтроля.** Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

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

**Тема 11. Основы спортивной тренировки.** Характеристика видов ОФП по направленности воздействия на организм. Выбор вида упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки в легкой атлетике.

**Тема 12. Индивидуализация ОФП средствами кардио-тренировки.** Общеразвивающие упражнения с партнером. Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса. Общеразвивающие кардио-упражнения на тренажерах. Упражнения оздоровительной системы «пилатес». Упражнения на растягивание и релаксацию мышц.

Комплексы упражнений с направленностью на преимущественное развитие отдельных физических качеств. Универсальные комплексы упражнений ОФП.

Корректирующие комплексы упражнений ОФП. Комплексы упражнений ОФП оздоровительной направленности. Интервальная тренировка в ОФП. Комплексы упражнений ОФП спортивной направленности. Комплексы упражнений спортивно-оздоровительной системы «кросс-фит».

**Тема 13. Оценка физической подготовленности студентов.** Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

### **5.1. Содержание тем дисциплины (плавание)**

**Тема 1. Влияние занятий плаванием на организм человека.** История развития плавания. Влияние занятий плаванием на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по плаванию.

**Тема 2. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма.** Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена на занятиях физической культурой. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий плаванием в бассейне. Профилактика случаев травматизма.

**Тема 3. Средства и методы развития физических качеств в воде. Общая характеристика физических упражнений в воде.** Средства и методы развития физических качеств человека, используемые в водной среде. Характеристика и классификация физических упражнений. Понятия метода, методики, методического приема. Нагрузка и виды нагрузки.

**Тема 4. Оздоровительное и адаптивное плавание.** Характеристика оздоровительного и адаптивного плавания. Доступность занятий плаванием в высших учебных заведениях.

**Тема 5. Техника плавания способом кроль на груди: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений**

Биомеханика движений человека при плавании способом кроль на груди. Анализ движений ног при плавании способом кроль на груди. Анализ движений рук



при плавании способом кроль на груди. Анализ общего согласования движений при плавании способом кроль на груди.

**Тема 6. Техника плавания способом кроль на спине: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений.** Биомеханика движений человека при плавании способом кроль на спине. Анализ движений ног при плавании кролем на спине. Анализ движений рук при плавании кролем на спине. Анализ общего согласования движений при плавании способом кроль на спине.

**Тема 7. Техника плавания способом брасс: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений.** Биомеханика движений человека при плавании способом брасс. Анализ движений ног при плавании брассом. Анализ движений рук при плавании брассом. Анализ общего согласования движений при плавании способом брасс.

**Тема 8. Техника плавания способом баттерфляй: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений.** Биомеханика движений человека при плавании способом баттерфляй. Анализ движений ног при плавании баттерфляем. Анализ движений рук при плавании баттерфляем. Анализ общего согласования движений при плавании способом баттерфляй.

**Тема 9. Методика освоения эффективной и экономичной техники спортивных способов плавания.** Понятие о технической подготовке (ТП). Разновидности методик в освоении эффективной и экономичной техники спортивных способов плавания.

**Тема 10. Алгоритм действий при спасении тонущего. Реанимационные меры для восстановления функций организма пострадавшего в воде.** Методика и рекомендации действий при спасении тонущего. Классификация реанимационных мер для восстановления функций организма пострадавшего в воде. Методика применения реанимационных мер на занятиях и в повседневной жизни.

**Тема 11. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья.** Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня

здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

**Тема 12. Самоконтроль на занятиях плаванием. Ведение дневника самоконтроля.** Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля при занятиях плаванием. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.

**Тема 13. Основы техники прикладного плавания (виды прикладного плавания, их характеристика).** Понятие прикладного плавания. Виды прикладного плавания и их характеристика. Роль прикладного плавания в профессиональной деятельности.

**Тема 14. Специальная физическая подготовка в плавании.** Понятие СФП, ее цели и задачи. Скоростно-силовые качества, гибкость, специальная выносливость, координационные способности их развитие средствами плавания. Методы развития специальной физической подготовки.

**Тема 15. Основы спортивной тренировки в плавании.** Характеристика плавания по специализированной направленности воздействия на организм. Выбор стиля плавания в соответствии с индивидуальными особенностями. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки

**Тема 16. Соревнования по плаванию.** Проведение соревнований по плаванию. Подведение итогов, награждение победителей и призеров.

**Тема 17. Оценка физической подготовленности студентов.** Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

### **5.1. Содержание тем дисциплины (спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол)**

**Тема 1. Спортивные игры как система физических упражнений.** История развития спортивных игр. Виды спортивных игр. Влияние занятий спортивными играми на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по спортивным играм.

**Тема 2. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.** Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий со спортивными снарядами. Профилактика случаев травматизма. Страховка на снарядах. Оказание первой помощи при травмах.

**Тема 3. Средства и методы развития физических качеств. Общая характеристика общеразвивающих упражнений.** Физические качества и основные виды их проявления. Средства развития физических качеств: общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, гимнастические упражнения, координационные упражнения. Особенности техники выполнения упражнений разных типов.

Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития физических качеств: равномерный метод, повторный метод, метод динамических усилий, интервальный метод, круговая тренировка.

**Тема 4. Базовые упражнения в спортивных играх.** Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в подготовке студентов. Развивающая направленность отдельных базовых упражнений. Особенности техники выполнения упражнений различных игровых видов спорта.

**Тема 5. Упражнения на развитие отдельных физических качеств.** Виды упражнений на развитие отдельных физических качеств. Виды спортивных снарядов. Особенности техники выполнения упражнений на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

**Тема 6. Особенности методики занятий спортивными играми для женщин.** Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние упражнений беговой и игровой направленности, физических нагрузок на женский организм.

**Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП).** Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами спортивных игр.

**Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в спортивных играх.** Понятие СФП, ее цели и задачи. Скоростные качества, специальная выносливость, межмышечная координация, их развитие средствами спортивных игр. Методы развития скоростных качеств, специальной выносливости, межмышечной координации.

**Тема 9. Индивидуализация программ тренировочных занятий. Контроль тренировочных нагрузок.** Определение индивидуальных особенностей физического развития. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития выносливости, скоростных качеств, координации, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

**Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по спортивным играм.** Определение цели и задач самостоятельных занятий. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические

приемы, используемые при выполнении упражнений в спортивных играх для повышения эффективности тренировок.

### **Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами спортивных игр.**

Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. Комплекс упражнений для улучшения осанки.

### **Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья.**

Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

**Тема 13. Самоконтроль на занятиях по спортивным играм. Ведение дневника самоконтроля.** Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.

**Тема 14. Игровые виды спорта.** Краткая характеристика и особенности техники выполнения упражнений в игровых видах спорта. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований.

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

## **Тема 16. Основы спортивной тренировки в игровых видах спорта.**

Характеристика игровых видов спорта по специализированной направленности воздействия на организм. Выбор вида спорта в соответствии с индивидуальными особенностями. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок.

Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки.

## **Тема 17. Специальная физическая подготовка в игровых видах спорта.**

Индивидуальные упражнения, упражнения с партнером. Групповые упражнения. Командные упражнения.

Техника перемещений (бег, прыжки, падения, кувырки). Техника дриблинга (баскетбол, мини-футбол). Техника приемов мяча. Техника передач мяча. Техника подачи мяча (волейбол). Техника ударов по мячу. Техника блокирования мяча (волейбол, баскетбол). Техника отбора мяча (мини-футбол, баскетбол). Техника элементов страховки при приеме мяча (волейбол). Техника бросков мяча (баскетбол). Вратарская техника (мини-футбол).

Подготовка к соревнованиям по избранному игровому виду спорта.

**Тема 18. Соревнования.** Системы и виды проведения соревнований в спортивных играх.

**Тема 19. Оценка физической подготовленности студентов.** Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

## 5.2. Учебно-тематический план (атлетическая гимнастика)

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практи- ческие занятия	Занятия в интер- активных формах		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Тема 1.</b> Атлетическая гимнастика как система физических упражнений	4	2	-	2	-	2	Устный опрос
2	<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	2	2	-	2	-	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения правил техники безопасности
3	<b>Тема 3.</b> Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений	12	10	-	10	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
4	<b>Тема 4.</b> Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики	16	14	-	14	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
5	<b>Тема 5.</b> Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп	38	36	-	36	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	<b>Тема 6.</b> Особенности методики занятий атлетической гимнастикой для женщин	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
7	<b>Тема 7.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)	12	10	-	10	-	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
8	<b>Тема 8.</b> Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетической гимнастике	56	54	-	54	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений

9	<b>Тема 9.</b> Индивидуализация программ тренировочных занятий. Контроль тренировочных нагрузок	32	30	-	30	-	2	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
10	<b>Тема 10.</b> Основы методики самостоятельных занятий по атлетической гимнастике	32	30	-	30	-	2	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
11	<b>Тема 11.</b> Коррекция веса и пропорций тела средствами атлетической гимнастики	10	8	-	8	-	2	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
12	<b>Тема 12.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов
13	<b>Тема 13.</b> Самоконтроль на занятиях по атлетической гимнастике. Ведение дневника самоконтроля	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка самоконтроля
14	<b>Тема 14.</b> Силовые виды спорта	60	60	-	60	-	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
15	<b>Тема 15.</b> Техническая подготовка (ТП) в силовых видах спорта	10	10	-	10	-	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
16	<b>Тема 16.</b> Основы силовой спортивной тренировки	20	20	-	20	-	-	Качественная оценка индивидуального тренировочного плана
18	<b>Тема 17.</b> Соревнования	4	4	-	4	-	-	Спортивный результат
19	<b>Тема 18.</b> Оценка физической подготовленности студентов	4	4	-	4	-	-	Балльная оценка
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	



## 5.2. Учебно-тематический план (аэробика)

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практи- ческие занятия	Занятия в интер- активных формах		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Тема 1. Оздоровительная аэробика как система физических упражнений	4	2	-	2	-	2	Устный опрос
2	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной аэробике	2	2	-	2	-	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения правил техники безопасности
3	Тема 3. Средства и методы развития физических качеств (выносливости, координации, гибкости.) Общая характеристика аэробных упражнений	12	10	-	10	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
4	Тема 4. Базовые шаги оздоровительной аэробики	16	14	-	14	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
5	Тема 5. Упражнения различных видов аэробики	38	36	-	36	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	Тема 6. Особенности методики занятий оздоровительной аэробикой	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
7	Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП)	12	10	-	10	-	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
8	Тема 8. Специальная физическая подготовка	56	54	-	54	-	2	Качественная оценка техники

	(СФП) в оздоровительной аэробике							выполнения упражнений
9	<b>Тема 9.</b> Индивидуализация программ тренировочных занятий. Контроль тренировочных нагрузок	32	30	-	30	-	2	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
10	<b>Тема 10.</b> Основы методики самостоятельных занятий по оздоровительной аэробике	32	30	-	30	-	2	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
11	<b>Тема 11.</b> Коррекция веса и пропорций тела средствами оздоровительной аэробики	10	8	-	8	-	2	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
12	<b>Тема 12.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов
13	<b>Тема 13.</b> Самоконтроль на занятиях по оздоровительной аэробике. Ведение дневника самоконтроля	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка самоконтроля
14	<b>Тема 14.</b> Виды спортивной аэробики	60	60	-	60	-	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
15	<b>Тема 15.</b> Техническая подготовка (ТП) в видах спортивной аэробики	10	10	-	10	-	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
16	<b>Тема 16.</b> Основы спортивной тренировки в аэробике	20	20	-	20	-	-	Качественная оценка индивидуального тренировочного плана
18	<b>Тема 17.</b> Соревнования	4	4	-	4	-	-	Спортивный результат

19	<b>Тема 18.</b> Оценка физической подготовленности студентов	4	4	-	4	-	-	Балльная оценка
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	

## 5.2. Учебно-тематический план (единоборства)

№ п/ п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практи- ческие занятия	Занятия в интер- активных формах		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Тема 1. Бокс и кикбоксинг как системы физических упражнений	4	2	-	2	-	2	Устный опрос
2	Тема 2. Техника безопасности на занятиях в зале единоборств	2	2	-	2	-	-	Устный опрос
3	Тема 3. Техническая подготовка в ударных единоборствах	60	60	-	60	-	-	Качественная оценка техники выполнения движений
4	Тема 4. Физические качества боксеров и кикбоксеров (развитие силы)	16	16	-	16	-	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
5	Тема 5. Физические качества боксеров и кикбоксеров (развитие скоростных способностей)	16	16	-	16	-	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	Тема 6. Физические качества боксеров и кикбоксеров (развитие выносливости)	18	18	-	18	-	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
7	Тема 7. Физические качества боксеров и кикбоксеров (развитие	18	18	-	18	-	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений

	координационных возможностей)							
8	<b>Тема 8.</b> Тактика и тактическая подготовка в ударных единоборствах	70	58	-	58	-	12	Качественная оценка выполнения технико-тактических приемов
9	<b>Тема 9.</b> Обучение и тренировка в ударных единоборствах	14	14	-	14	-	4	Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
10	<b>Тема 10.</b> Манеры ведения боя в ударных единоборствах	72	68	-	68	-	4	Качественная оценка выполнения технико-тактических приемов
11	<b>Тема 11.</b> Психологическая подготовка в единоборствах	30	30	-	30	-	-	Качественная оценка выполнения технико-тактических приемов
12	<b>Тема 12.</b> Соревнования	4	4	-	4	-	-	Спортивный результат
13	<b>Тема 13.</b> Оценка физической подготовленности студентов	4	4	-	4	-	-	Балльная оценка
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	

## 5.2. Учебно-тематический план (настольный теннис)

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.	Лекции	Практические и семинарские занятия		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Тема 1.</b> Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису	2	2	-	2	-	-	Устный опрос
2	<b>Тема 2.</b> Настольный теннис как система физических упражнений (история развития, современное состояние, влияние на организм человека, терминология, правила соревнований). Спортивный инвентарь настольного тенниса	2	2	-	2	-	-	Устный опрос
3	<b>Тема 3.</b> Техническая подготовка (ТП). Базовые элементы настольного тенниса (хватки ракетки, стойки, техника перемещений, основные удары, подачи)	64	64	-	64	-	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений по ТП
4	<b>Тема 4.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)	12	10	-	10	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений по ОФП
5	<b>Тема 5.</b> Специальная физическая подготовка (СФП)	32	30	-	30	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений по СФП
6	<b>Тема 6.</b> Средства и методы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	30	28	-	28	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
7	<b>Тема 7.</b> Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений

8	<b>Тема 8.</b> Физиологический портрет игры в настольный теннис. Модельные характеристики игрока	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка развития физических качеств для формирования индивидуальной техники игрока
9	<b>Тема 9.</b> Психологическая характеристика игры в настольный теннис, методики коррекции психоэмоционального состояния	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка психических особенностей для формирования индивидуального тактического стиля игрока
10	<b>Тема 10.</b> Классификация тактики и стилей игры в настольный теннис. Тактика одиночных, парных и командных игр	58	56	-	56	-	2	Качественная оценка тактики игры
11	<b>Тема 11.</b> Применение средств и методов настольного тенниса для направленного развития отдельных физических качеств	32	30	-	30	-	2	Качественная оценка построения индивидуального плана учебно- тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности
12	<b>Тема 12.</b> Основы методики самостоятельных занятий по настольному теннису	32	30	-	30	-	2	Качественная оценка построения плана-конспекта отдельного тренировочного занятия.
13	<b>Тема 13.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов. Качественная оценка уровня развития физических способностей
14	<b>Тема 14.</b> Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самоконтроля	6	4	-	4	-	2	Ведение дневника самоконтроля

15	<b>Тема 15.</b> Спортивная подготовка в настольном теннисе	64	64	-	64	-	-	Качественная оценка техники игры
16	<b>Тема 16.</b> Соревнования	4	4	-	4	-	-	Спортивный результат
17	<b>Тема 17.</b> Оценка физической подготовленности студентов	4	4	-	4	-	-	Балльная оценка
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	

## 5.2. Учебно-тематический план (общая физическая подготовка: кардио-упражнения)

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия	Занятия в интерактивных формах		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	4	2	-	2	-	2	Устный опрос
2	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по ОФП	2	2	-	2	-	-	Устный опрос
3	Тема 3. Средства и методы развития выносливости. Общая характеристика кардио-упражнений	12	10	-	10	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
4	Тема 4. Базовые кардио-упражнения в ОФП	52	50	-	50	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
5	Тема 5. Особенности методики занятий ОФП для женщин	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка техники

								выполнения упражнений
6	<b>Тема 6.</b> Применение средств и методов ОФП для направленного развития отдельных физических качеств	34	32	-	32	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
7	<b>Тема 7.</b> Основы методики самостоятельных занятий по ОФП	34	32	-	32	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
8	<b>Тема 8.</b> Коррекция веса и пропорций тела средствами ОФП	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
9	<b>Тема 9.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов
10	<b>Тема 10.</b> Самоконтроль на занятиях по ОФП. Ведение дневника самоконтроля	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
11	<b>Тема 11.</b> Индивидуализация ОФП средствами кардио-тренировки	92	90	-	90	-	2	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
12	<b>Тема 12.</b> Основы спортивной тренировки	70	68	-	68	-	2	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
13	<b>Тема 13.</b> Оценка физической подготовленности студентов	4	4	-	4	-	-	Балльная оценка
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	



## 5.2. Учебно-тематический план (плавание)

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практи- ческие занятия	Занятия в интер- активных формах		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Тема 1.</b> Плавание как элективная дисциплина физической культуры	4	2	-	2	-	2	Устный опрос
2	<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях по плаванию. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма	2	2	-	2	-	-	Устный опрос
3	<b>Тема 3.</b> Средства и методы развития физических качеств в воде. Общая характеристика физических упражнений в воде	12	10	-	10	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
4	<b>Тема 4.</b> Оздоровительное и адаптивное плавание	52	50	-	50	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
5	<b>Тема 5.</b> Техника плавания способом кроль на груди: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений	16	14	-	14	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	<b>Тема 6.</b> Техника плавания способом кроль на спине: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений	18	16	-	16	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
7	<b>Тема 7.</b> Техника плавания способом брасс: анатомия движений, дыхание, работа	18	16	-	16	-	2	Качественная оценка техники

	ног, рук и общее согласование движений							выполнения упражнений
8	<b>Тема 8.</b> Техника плавания способом баттерфляй: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений	16	14	-	14	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
9	<b>Тема 9.</b> Методика освоения эффективной и экономичной техники спортивных способов плавания	58	56	-	56	-	2	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
10	<b>Тема 10.</b> Алгоритм действий при спасении тонущего. Реанимационные меры для восстановления функций организма пострадавшего в воде	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка выполнения действий при спасении тонущего
11	<b>Тема 11.</b> Методики оценки физического развития, функцио-нального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов
12	<b>Тема 12.</b> Самоконтроль на занятиях плаванием. Ведение дневника самоконтроля	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка самоконтроля
13	<b>Тема 13.</b> Основы техники прикладного плавания (виды прикладного плавания, их характеристика)	22	20	-	20	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
14	<b>Тема 14.</b> Специальная физическая подготовка в плавании	48	48	-	48	-	-	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
15	<b>Тема 15.</b> Основы спортивной тренировки в плавании	30	30	-	30	-	-	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
16	<b>Тема 16.</b> Соревнования по плаванию	4	4	-	4	-	-	Спортивный результат

17	<b>Тема 17.</b> Оценка физической подготовленности студентов	4	4	-	4	-	-	Балльная оценка
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	

## 5.2. Учебно-тематический план (спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол)

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия	Занятия интерактивных формах		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Тема 1. Спортивные игры как система физических упражнений	4	2	-	2	-	2	Устный опрос
2	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	2	2	-	2	-	-	Устный опрос
3	Тема 3. Средства и методы развития физических качеств. Общая характеристика общеразвивающих упражнений	12	10	-	10	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
4	Тема 4. Базовые упражнения спортивных играх	16	14	-	14	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
5	Тема 5. Упражнения на развитие отдельных физических качеств	38	36	-	36	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	Тема 6. Особенности методики занятий	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений

	спортивными играми для женщин							
7	<b>Тема 7.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)	12	10	-	10	-	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
8	<b>Тема 8.</b> Специальная физическая подготовка (СФП) в спортивных играх	56	54	-	54	-	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
9	<b>Тема 9.</b> Индивидуализация программ тренировочных занятий. Контроль тренировочных нагрузок	32	30	-	30	-	2	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
10	<b>Тема 10.</b> Основы методики самостоятельных занятий по спортивным играм	32	30	-	30	-	2	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
11	<b>Тема 11.</b> Коррекция веса и пропорций тела средствами спортивных игр	10	8	-	8	-	2	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
12	<b>Тема 12.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов
13	<b>Тема 13.</b> Самоконтроль на занятиях по спортивным играм. Ведение дневника самоконтроля	6	4	-	4	-	2	Качественная оценка самоконтроля
14	<b>Тема 14.</b> Игровые виды спорта	60	60	-	60	-	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений

15	<b>Тема 15.</b> Техническая подготовка (ТП) в игровых видах спорта	10	10	-	10	-	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
16	<b>Тема 16.</b> Основы спортивной тренировки в игровых видах спорта	20	20	-	20	-	-	Качественная оценка индивидуального тренировочного плана
18	<b>Тема 18.</b> Соревнования	4	4	-	4	-	-	Спортивный результат
19	<b>Тема 19.</b> Оценка физической подготовленности студентов	4	4	-	4	-	-	Балльная оценка
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	

### 5.3. Содержание семинаров, практических занятий

#### Атлетическая гимнастика

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
<b>Тема 1.</b> Атлетическая гимнастика как система физических упражнений	1. История развития атлетической гимнастики. 2. Виды силовой гимнастики. 3. Влияние атлетической гимнастики на организм человека. 4. Содержание и организация учебных занятий по атлетической гимнастике. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Семинар
<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий с отягощениями, на тренажерах. 4. Профилактика случаев травматизма. Страховка на снарядах. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Семинар

<p><b>Тема 3.</b> Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений</p>	<p>1. Силовые способности и основные виды их проявления. 2. Средства развития силовых способностей в атлетической гимнастике: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. 3. Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений. 4. Понятия метода, методики, методического приема. 5. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><b>Тема 4.</b> Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики</p>	<p>1. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в атлетической подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных базовых силовых упражнений. 3. Особенности техники выполнения жимовых упражнений, становой тяги, приседаний со штангой, отжиманий, подтягиваний, упражнений с гирями. Упражнения оздоровительной системы «пилатес». Упражнения с использованием фитболов. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><b>Тема 5.</b> Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп</p>	<p>1. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. 2. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног. Комплексы упражнений атлетической гимнастики различной направленности. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><b>Тема 6.</b> Особенности методики занятий атлетической гимнастикой для женщин</p>	<p>1. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. 2. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на женский организм. 3. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. 4. Особенности содержания занятий по атлетической гимнастике для женщин. Упражнения различных видов женской силовой гимнастики. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><b>Тема 7.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	<p>1. Понятие ОФП, ее цели и задачи. 2. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами атлетической гимнастики. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>

<b>Тема 8.</b> Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетической гимнастике	1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость, их развитие средствами атлетической гимнастики. 3. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 9.</b> Индивидуализация программ тренировочных занятий. Контроль тренировочных нагрузок	1. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. 2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. 3. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. 4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 10.</b> Основы методики самостоятельных занятий по атлетической гимнастике	1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения атлетической подготовки. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 3. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 4. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в атлетической гимнастике для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 11.</b> Коррекция веса и пропорций тела средствами атлетической гимнастики	1. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. 2. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. 3. Комплекс упражнений для улучшения осанки. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 12.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4	Учебно-тренировочные занятия

<b>Тема 13.</b> Самоконтроль на занятиях по атлетической гимнастике. Ведение дневника самоконтроля	1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 14.</b> Силовые виды спорта	1. Краткая характеристика и особенности техники выполнения упражнений силовых видов спорта (тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гиревого спорта, армрестлинга, системы упражнений «кросс-фит») 2. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 15.</b> Техническая подготовка (ТП) в силовых видах спорта	1. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. 2. Обучение технике выполнения базовых элементов и упражнений силовых видов спорта. 3. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 16.</b> Основы силовой спортивной тренировки	1. Характеристика силовых видов спорта по направленности воздействия на организм. 2. Выбор вида спорта в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 17.</b> Соревнования	1. Взвешивание участников (при необходимости), жеребьевка. 2. Построение, представление участников. 3. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. 4. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: 8.2-8.4	Соревнования
<b>Тема 18.</b> Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.1	Учебно-тренировочные занятия



### 5.3. Содержание семинаров, практических занятий

#### Аэробика

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
1	2	3
<b>Тема 1.</b> Оздоровительная аэробика как система физических упражнений	1. История развития оздоровительной аэробики 2. Виды оздоровительной аэробики. 3. Влияние оздоровительной аэробики на организм человека. 4. Содержание и организация учебных занятий по оздоровительной аэробике Рекомендуемые источники: 8.1-8.3.	Семинар
<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях по оздоровительной аэробике	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий с отягощениями. 4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3.	Семинар
<b>Тема 3.</b> Средства и методы развития физических качеств (выносливости, координации, гибкости.) Общая характеристика аэробных упражнений	1. Координационные способности и основные виды их развития. 2. Средства развития гибкости в оздоровительной аэробике: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером) 3. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости 4. Понятия метода, методики, методического приема. 5. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 4.</b> Базовые шаги оздоровительной аэробики	1. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в оздоровительной аэробике в подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных базовых упражнений. 3. Особенности техники выполнения базовых шагов Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия

<b>Тема 5.</b> Упражнения различных видов аэробики	1. Виды аэробики (классическая, степ, слайд, фитбол, танцевальная), особенности выполнения техники упражнений и их отдельных элементов. 2. Комбинации упражнений. Комплексы упражнений различной направленности. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 6.</b> Особенности методики занятий оздоровительной аэробики	1. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. 2. Влияние упражнений на выносливость на женский организм. 3. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. 4. Особенности содержания занятий по оздоровительной аэробике Упражнения различных видов женской силовой гимнастики. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 7.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)	1. Понятие ОФП, ее цели и задачи. 2. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами атлетической гимнастики. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 8.</b> Специальная физическая подготовка (СФП) в оздоровительной аэробике	1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей 3. Методы развития координационных способностей, выносливости и гибкости. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 9.</b> Индивидуализация программ тренировочных занятий. Контроль тренировочных нагрузок	1. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. 2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития выносливости, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. 3. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. 4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 10.</b> Основы методики самостоятельных занятий по оздоровительной аэробике	1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной	Учебно-тренировочные занятия

	<p>направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия.</p> <p>3. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов.</p> <p>4. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в оздоровительной аэробике для повышения эффективности тренировок.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5, 8.6</p>	
<p><b>Тема 11.</b> Коррекция веса и пропорций тела средствами оздоровительной аэробики</p>	<p>1. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела.</p> <p>2. Методики тренировок для уменьшения массы тела, коррекции фигуры.</p> <p>3. Комплекс упражнений для тренировки выносливости и координации.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.1-8.4</p>	Учебно-тренировочные занятия
<p><b>Тема 12.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья</p>	<p>1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса).</p> <p>2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчетов).</p> <p>3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.1-8.3</p>	Учебно-тренировочные занятия
<p><b>Тема 13.</b> Самоконтроль на занятиях по оздоровительной аэробике. Ведение дневника самоконтроля</p>	<p>1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля.</p> <p>2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.1-8.4</p>	Учебно-тренировочные занятия
<p><b>Тема 14.</b> Виды спортивной аэробики</p>	<p>1. Характеристика и особенности техники выполнения элементов в различных видах спортивной аэробики. Комбинации элементов, комплексы упражнений.</p> <p>2. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.1-8.3</p>	Учебно-тренировочные занятия
<p><b>Тема 15.</b> Техническая подготовка (ТП) в спортивной аэробике</p>	<p>1. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП.</p> <p>2. Обучение технике выполнения базовых элементов и комбинаций.</p> <p>3. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.1, 8.6</p>	Учебно-тренировочные занятия

<b>Тема 16.</b> Основы спортивной тренировки в аэробике	1. Характеристика основных видов комбинаций в спортивной аэробике. 2. Выбор направления спортивной аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 8.1-8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 17.</b> Соревнования	1. Построение, представление участников. 2. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. 4. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: 8.2-8.4	Соревнования
<b>Тема 18.</b> Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.1	Учебно-тренировочные занятия

### 5.3. Содержание семинаров, практических занятий

#### Единоборства

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
1	2	3
<b>Тема 1.</b> Бокс и кикбоксинг как системы физических упражнений	История развития бокса, кикбоксинга. Влияние ударных видов единоборств на организм человека. Содержание и организация учебных занятий. Основные понятия и терминология в боксе, кикбоксинге. Классификация и систематика ударных единоборств. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3	Семинар
<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях в зале единоборств	Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий на снарядах, с партнером, на тренажерах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах	Семинар
<b>Тема 3.</b> Техническая подготовка в ударных единоборствах	Боевое положение кулака. Боевая стойка и ее разновидности. Прямые удары. Виды защит от прямых	Учебно-тренировочные занятия

	ударов. Особенности маневрирования на дальней дистанции. Оборонительная форма боя. Основы техники выполнения базовых ударов ногами в кикбоксинге. Основные технические приемы при выполнении ударов ногами. Основы техники выполнения ударов руками на месте и в перемещении. Основы техники выполнения различных вариантов атакующих комбинаций руками и ногами. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3, 8.6	
<b>Тема 4.</b> Физические качества боксеров и кикбоксеров (развитие силы)	Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей для боксера: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений. Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. Рекомендуемые источники: разд. 8.1, 8.2, 8.4, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 5.</b> Физические качества боксеров и кикбоксеров (развитие скоростных способностей)	Скоростные способности и основные виды их проявления. Средства и методы развития скоростных способностей в боксе. Скорость одиночного движения, темп движения, двигательная реакция. Методы развития скоростных способностей. Развитие быстроты реакции при атаке, защите, контратаке. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 6.</b> Физические качества боксеров и кикбоксеров (развитие выносливости)	Виды выносливости. Общая и специальная выносливость. Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Особенности подготовки в высокогорье. Тесты и функциональные пробы, определяющие функциональные возможности спортсмена. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 7.</b> Физические качества боксеров и кикбоксеров (развитие координационных возможностей)	Ловкость, как важнейшее психофизическое качество боксера. Средства и методы развития координационных особенностей боксера. Типовые и ситуативные приемы боксера. Формирование двигательных умений и навыков. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 8.</b> Тактика и тактическая подготовка в ударных единоборствах	Тактическая организация боя в боксе, кикбоксинге. Планирование боя с известным противником. Ведение боя с неизвестным противником. Типовые приемы тактики: тактика обыгрывания, «быстрый старт», маневрирование, тактика сильного удара и др. Рекомендуемые источники: разд. 8.1-8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия

<b>Тема 9.</b> Обучение и тренировка в ударных единоборствах	Разработка и осуществление планов тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Их особенности. Разработка индивидуального плана боксера, кикбоксера. Принципы сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности. Максимальные нагрузки как средство развития у спортсменов быстроты, силы и выносливости. Рекомендуемые источники: разд. 8.4, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 10.</b> Манеры ведения боя в ударных единоборствах	Особенности ведения боя с боксерами и кикбоксерами различных манер ведения боя: с боксером искусного ведения боя, с «боксером-темповиком», с «боксером – нокаутером», с «боксером-левшой». Разновидности технико-тактических приемов и их применение с боксерами и кикбоксерами различных манер ведения боя. Рекомендуемые источники: разд. 8.4, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 11.</b> Психологическая подготовка в единоборствах	Привитие любви к виду спорта, интереса к тренировкам и выступлениям в состязаниях. Воспитание в процессе тренировки волевых качеств, умения мыслить в бою, тренировка мышления и внимания. Тесты, диагностирующие психические состояния спортсменов. Рекомендуемые источники: разд. 8.4, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 12.</b> Соревнования	Взвешивание участников (при необходимости), жеребьевка. Построение, представление участников. Проведение поединков согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: разд. 8.4, 8.6	Соревнования
<b>Тема 13.</b> Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.1	Учебно-тренировочные занятия

### 5.3. Содержание семинаров, практических занятий

#### Настольный теннис

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
1	2	3
<b>Тема 1.</b> Настольный теннис как система физических упражнений.	1. Этапы развития и становления настольного тенниса как вида спорта. 2. Влияние занятий настольным теннисом на организм человека. 3. Терминология настольного тенниса (игровая, судейская, технических приёмов, тактических действий). 4. Основные правила соревнований. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3	Семинар

<b>Тема 2.</b> Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.	1. Содержание и организация учебных занятий по настольно теннису. 2. Зачётные требования. Контрольные нормативы. 3. Правила поведения в спортивном зале. 4. Гигиена одежды, обуви, тела. 5. Профилактика травматизма. 6. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.5, 8.6	Семинар
<b>Тема 3.</b> Техническая подготовка (ТП). Базовые элементы настольного тенниса (хватки ракетки, стойки, техника перемещений, основные удары, подачи)	1. Хватки ракетки. Азиатская хватка ракетки (японская, китайская). Европейская хватка ракетки (нейтральная, закрытая, открытая). 2. Основные стойки теннисиста (нейтральная, левосторонняя, правосторонняя, стойка при подаче, стойка при приёме подачи). 3. Техника перемещений (одношажный способ, двухшажный способ, прыжки, бег). Игровые зоны (ближняя, средняя, дальняя). Рекомендуемые источники: 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 4.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)	1. Понятие ОФП, ее цели и задачи. 2. Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. 3. Развитие основных физических качеств, средствами настольного тенниса. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 5.</b> Специальная физическая подготовка (СФП)	1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, специальная выносливость. 3. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод. 4. Виды выносливости (общая, скоростная, скоростно-силовая). Рекомендуемые источники: 8.2, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 6.</b> Средства и методы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	1. Средства развития физических качеств: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. 2. Методы развития физических качеств: повторный метод, интервальный метод, метод максимальных усилий, метод динамических	Учебно-тренировочные занятия

	<p>усилий, изометрический метод, круговая тренировка.</p> <p>3. Особенности техники выполнения упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений.</p> <p>Практическое задание — выполнение упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.2. 8.3. 8.6</p>	
<p><b>Тема 7.</b> Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p>	<p>1. Ценности спорта: уровень здоровья, физическая подготовленность, физическое развитие, спортивно-технические результаты, идейные, организационные, научные и методические основы спортивной тренировки.</p> <p>2. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.</p> <p>3. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.2. 8.3</p>	Учебно-тренировочные занятия
<p><b>Тема 8.</b> Физиологический портрет игры в настольный теннис. Модельные характеристики игрока.</p>	<p>1. Анализаторы, воспринимающие информацию (зрительные, слуховые, тактильные). Механизмы обработки информации и передачи нервно-мышечных импульсов к мышечным волокнам. Типы мышечных волокон.</p> <p>2. Долговременная, кратковременная память. Формирование двигательного навыка. Формирование многоступенчатой программы ответных действий.</p> <p>3. Модельные характеристики игрока. Психологический тип личности (сангвиник, холерик). Физиологический тип личности (гиперстеник, нормостеник, астеник). Физические качества игрока (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость). Психологическая устойчивость.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.1, 8.4, 8.5</p>	Учебно-тренировочные занятия
<p><b>Тема 9.</b> Психологическая характеристика игры в настольный теннис, методики коррекции психоэмоционального состояния</p>	<p>1. Объективные условия игры. Индивидуальные особенности игрока (двигательное содержание навыков теннисистов, требования пространственной ориентации, характер реагирования, особенности внимания, особенности тактического мышления, требования к проявлению волевых качеств, осмысление игровых действий, мотивация).</p> <p>2. Предстартовое состояние, текущее операционное состояние, оптимальное боевое состояние.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.4, 8.5</p>	Учебно-тренировочные занятия



<b>Тема 10.</b> Классификация тактики и стилей игры в настольный теннис. Тактика одиночных, парных и командных игр.	1. Взаимосвязь тактической подготовленности спортсмена от его технического мастерства, физической и психологической подготовленности. 2. Классификация тактических стилей (защитный, атакующий, контратакующий, деструктивный). 3. Тактика подач. Тактика приема подач. Тактика розыгрыша очка. Рекомендуемые источники: 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 11.</b> Применение средств и методов настольного тенниса для направленного развития отдельных физических качеств.	1. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. 2. Постановка конкретных целей и задач с учётом индивидуальных особенностей игрока. 3. Подбор методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости средствами настольного тенниса. Рекомендуемые источники: 8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 12.</b> Основы методики самостоятельных занятий по настольному теннису.	1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. 2. Стратегия построения перспективного плана многолетней подготовки. 3. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. 4. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 5. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 6. Методические приемы, используемые для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 13.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья.	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3	Учебно-тренировочные занятия

<p><b>Тема 14.</b> Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>1. Объективные показатели самоконтроля (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии). 2. Субъективные показатели самоконтроля (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит). 3. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><b>Тема 15.</b> Спортивная подготовка в настольном теннисе</p>	<p>1. Обучение основным стойкам теннисиста. 2. Обучение технике ударов без вращения мяча. 3. Обучение технике ударов с нижним вращением мяча ("срезка"). 4. Обучение технике перемещений. 5. Обучение технике ударов с верхним вращением мяча ("накат"). 6. Обучение технике подач с верхним вращением мяча. 7. Обучение технике подач с комбинированным вращением мяча. 8. Обучение технике ударов с различным вращением мяча (накат по подрезке). 9. Обучение технике удара "свеча". Обучение технике атакующих ударов по "свече". 10. Обучение технике выполнения комбинации ударов с различным вращением. 11. Обучение технике выполнения удара с верхним вращением мяча ("топ-спин"). Рекомендуемые источники: 8.1 - 8.6</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><b>Тема 16.</b> Повышение спортивного мастерства (соревнования)</p>	<p>1. Проведение специальной разминки. 2. Проведение соревнований 3. Награждение победителей и призеров Рекомендуемые источники: 8.4, 8.5</p>	<p>Соревнования</p>
<p><b>Тема 17.</b> Оценка физической подготовленности студентов</p>	<p>1. Сдача контрольных нормативов по ОФП. 2. Сдача контрольных нормативов по СФП и ТП. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p>

### 5.3. Содержание семинаров, практических занятий

#### Общая физическая подготовка (кардио-упражнения)

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
1	2	3
<b>Тема 1.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)	Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами кардио-тренировки. Влияние кардио-упражнений на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по ОФП. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3	Семинар
<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях по ОФП	Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий на кардио-тренажерах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.5	Семинар
<b>Тема 3.</b> Средства и методы развития выносливости. Общая характеристика кардио-упражнений	Виды выносливости. Средства развития выносливости в кардио-зале: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса. Особенности техники выполнения упражнений с партнером, с преодолением собственного веса, упражнений на кардио-тренажерах. Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития выносливости: равномерный метод, повторный метод, метод динамических усилий, интервальный метод, круговая тренировка. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 4.</b> Базовые кардио-упражнения в ОФП	Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в повышении работоспособности студентов. Развивающая направленность отдельных базовых кардио-упражнений. Особенности техники выполнения различных видов ходьбы, бега, велоупражнений. Виды кардио-тренажеров. Особенности техники выполнения движений на беговых дорожках, эллипсоидных тренажерах, велотренажерах. Рекомендуемые источники: 8.2 – 8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 5.</b> Особенности методики занятий ОФП для женщин	Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние общеразвивающих упражнений, физических нагрузок на женский организм. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. Особенности	Учебно-тренировочные занятия

	содержания занятий по ОФП для женщин. Упражнения ОФП, рекомендуемые для женщин. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3	
<b>Тема 6.</b> Применение средств и методов ОФП для направленного развития отдельных физических качеств	Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития выносливости, скоростных качеств, координации с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: 8.2 – 8.5	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 7.</b> Основы методики самостоятельных занятий по ОФП	Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения ОФП. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в ОФП для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.2 – 8.5	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 8.</b> Коррекция веса и пропорций тела средствами ОФП	Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. Методики тренировок для уменьшения массы тела, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. Комплекс упражнений для улучшения осанки. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 9.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 10.</b> Самоконтроль на занятиях по ОФП. Ведение дневника самоконтроля	Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 11.</b> Основы спортивной тренировки	Характеристика видов ОФП по направленности воздействия на организм. Выбор вида упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями.	Учебно-тренировочные занятия

	Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки в легкой атлетике. Рекомендуемые источники: 8.3 – 8.5	
<b>Тема 12.</b> Индивидуализация ОФП средствами кардио-тренировки	Общеразвивающие упражнения с партнером. Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса. Общеразвивающие кардио-упражнения на тренажерах. Упражнения оздоровительной системы «пилатес». Упражнения на растягивание и релаксацию мышц. Комплексы упражнений с направленностью на преимущественное развитие отдельных физических качеств. Универсальные комплексы упражнений ОФП. Корректирующие комплексы упражнений ОФП. Комплексы упражнений ОФП оздоровительной направленности. Интервальная тренировка в ОФП. Комплексы упражнений ОФП спортивной направленности. Комплексы упражнений спортивно-оздоровительной системы «кросс-фит». Рекомендуемые источники: 8.3 – 8.5	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 13.</b> Оценка физической подготовленности студентов	Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3	Учебно-тренировочные занятия

### 5.3. Содержание семинаров, практических занятий

#### Плавание

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
1	2	3
<b>Тема 1.</b> Плавание как элективная дисциплина физической культуры	1. История развития плавания. 2. Влияние занятий плаванием на организм человека. 3. Содержание и организация учебных занятий по плаванию. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3	Семинар
<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях по плаванию. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена на занятиях физической культурой. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий плаванием в бассейне. 4. Профилактика случаев травматизма. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3	Семинар

<b>Тема 3.</b> Средства и методы развития физических качеств в воде. Общая характеристика физических упражнений в воде	1. Средства и методы развития физических качеств человека, используемые в водной среде. 2. Характеристика и классификация физических упражнений. 3. Понятия метода, методики, методического приема. 4. Нагрузка и виды нагрузки. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 4.</b> Оздоровительное и адаптивное плавание	1. Характеристика оздоровительного и адаптивного плавания. 2. Доступность занятий плаванием в высших учебных заведениях. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 5.</b> Техника плавания способом кроль на груди: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений	1. Биомеханика движений человека при плавании способом кроль на груди. 2. Анализ движений ног при плавании способом кроль на груди. 3. Анализ движений рук при плавании способом кроль на груди. 4. Анализ общего согласования движений при плавании способом кроль на груди. Рекомендуемые источники: 8.2. 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 6.</b> Техника плавания способом кроль на спине: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений	1. Биомеханика движений человека при плавании способом кроль на спине. 2. Анализ движений ног при плавании кролем на спине. 3. Анализ движений рук при плавании кролем на спине. 4. Анализ общего согласования движений при плавании способом кроль на спине. Рекомендуемые источники: 8.2. 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 7.</b> Техника плавания способом брасс: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений	1. Биомеханика движений человека при плавании способом брасс. 2. Анализ движений ног при плавании способом брасс. 3. Анализ движений рук при плавании способом брасс. 4. Анализ общего согласования движений при плавании способом брасс. Рекомендуемые источники: 8.2. 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 8.</b> Техника плавания способом баттерфляй: анатомия движений, дыхание, работа ног, рук и общее согласование движений	1. Биомеханика движений человека при плавании способом баттерфляй. 2. Анализ движений ног при плавании способом баттерфляй. 3. Анализ движений рук при плавании способом баттерфляй. 4. Анализ общего согласования движений при плавании способом баттерфляй. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия

<b>Тема 9.</b> Методика освоения эффективной и экономичной техники спортивных способов плавания	1. Понятие о технической подготовке (ТП). 2. Разновидности методик в освоении эффективной и экономичной техники спортивных способов плавания. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 10.</b> Алгоритм действий при спасении тонущего. Реанимационные меры для восстановления функций организма пострадавшего в воде	1. Методика и рекомендации действий при спасении тонущего. 2. Классификация реанимационных мер для восстановления функций организма пострадавшего в воде. 3. Методика применения реанимационных мер на занятиях и в повседневной жизни. Рекомендуемые источники: 8.1 - 8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 11.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-веса индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 12.</b> Самоконтроль на занятиях плаванием. Ведение дневника самоконтроля	1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля при занятиях плаванием. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 13.</b> Основы техники прикладного плавания (виды прикладного плавания, их характеристика)	1. Понятие прикладного плавания. 2. Виды прикладного плавания и их характеристика. 3. Роль прикладного плавания в профессиональной деятельности. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 14.</b> Специальная физическая подготовка в плавании	1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Скоростно-силовые качества, гибкость, специальная выносливость, координационные способности их развитие средствами плавания. 3. Методы развития специальной физической подготовки. Рекомендуемые источники: 8.2. 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия

<b>Тема 15.</b> Основы спортивной тренировки в плавании	1. Характеристика плавания по специализированной направленности воздействия на организм. 2. Выбор стиля плавания в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 16.</b> Соревнования по плаванию	1. Проведение соревнований по плаванию. 2. Подведение итогов, награждение победителей и призеров. Рекомендуемые источники: 8.2 – 8.4	Соревнования
<b>Тема 17.</b> Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.1	Учебно-тренировочные занятия

### 5.3. Содержание семинаров, практических занятий

#### Спортивные игры

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 1.</b> Спортивные игры как система физических упражнений	1. История развития спортивных игр 2. Виды спортивных игр 3. Влияние занятий спортивными играми на организм человека. 4. Содержание и организация учебных занятий по спортивным играм. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Семинар
<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий со спортивными снарядами. 4. Профилактика случаев травматизма. Страховка на снарядах. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Семинар



<p><b>Тема 3.</b> Средства и методы развития физических качеств. Общая характеристика общеразвивающих упражнений</p>	<p>1. Физические качества и основные виды их проявления.  2. Средства развития физических качеств: общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, гимнастические упражнения, координационные упражнения.  3. Особенности техники выполнения упражнений разных типов.  4. Понятия метода, методики, методического приема.  5. Методы развития физических качеств: равномерный метод, повторный метод, метод динамических усилий, интервальный метод, круговая тренировка.  Рекомендуемые источники: 8.1-8.3</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><b>Тема 4.</b> Базовые упражнения в спортивных играх</p>	<p>1. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в подготовке студентов.  2. Развивающая направленность отдельных базовых упражнений.  3. Особенности техники выполнения упражнений различных игровых видов спорта.  Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><b>Тема 5.</b> Упражнения на развитие отдельных физических качеств</p>	<p>1. Виды упражнений на развитие отдельных физических качеств.  2. Виды спортивных снарядов. Особенности техники выполнения упражнений на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.  Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5, 8.6</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><b>Тема 6.</b> Особенности методики занятий спортивными играми для женщин</p>	<p>1. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток.  2. Влияние упражнений беговой и игровой направленности, физических нагрузок на женский организм.  Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><b>Тема 7.</b> Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	<p>1. Понятие ОФП, ее цели и задачи.  2. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами спортивных игр.  Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><b>Тема 8.</b> Специальная физическая подготовка (СФП) в спортивных играх</p>	<p>1. Понятие СФП, ее цели и задачи.  2. Скоростные качества, специальная выносливость, межмышечная координация, их развитие средствами спортивных игр.  3. Методы развития скоростных качеств, специальной выносливости, межмышечной координации.  Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>

<b>Тема 9.</b> Индивидуализация программ тренировочных занятий. Контроль тренировочных нагрузок	1. Определение индивидуальных особенностей физического развития. 2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития выносливости, скоростных качеств, координации, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. 3. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. 4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 10.</b> Основы методики самостоятельных занятий по спортивным играм	1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 3. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 4. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в спортивных играх для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5, 8.6	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 11.</b> Коррекция веса и пропорций тела средствами спортивных игр	1. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. 2. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. 3. Комплекс упражнений для улучшения осанки. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 12.</b> Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4	Учебно-тренировочные занятия

<b>Тема 13.</b> Самоконтроль на занятиях по спортивным играм. Ведение дневника самоконтроля	1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 14.</b> Игровые виды спорта	1. Краткая характеристика и особенности техники выполнения упражнений в игровых видах спорта 2. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 15.</b> Техническая подготовка (ТП) в игровых видах спорта	1. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. 2. Обучение технике выполнения базовых элементов и упражнений игровых видов спорта. 3. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 16.</b> Основы спортивной тренировки в игровых видах спорта	1. Характеристика игровых видов спорта по специализированной направленности воздействия на организм. 2. Выбор вида спорта в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 18.</b> Соревнования	1. Системы и виды проведения соревнований по спортивным играм  Рекомендуемые источники: 8.2-8.4	Соревнования
<b>Тема 19.</b> Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.1	Учебно-тренировочные занятия

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

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

Данный раздел является общим для всех элективных дисциплин.

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

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

*Основными формами текущего контроля успеваемости студентов являются:*

- по методико-практическому разделу: регулярное посещение занятий; умение образцово демонстрировать технику выполнения упражнений; владение методиками организации и проведения самостоятельных занятий; достижение единого понимания в вопросах применения средств и методов занятий в повседневной

жизни, для повышения работоспособности, восстановления и отдыха;

- по практическому разделу: регулярное посещение учебно-тренировочных занятий; выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### ***Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов***

#### ***Юноши***

№	Упражнения	Оценка результатов выполнения		
		3	4	5
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13
2	Выпрыгивания вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (кол-во раз за 30 сек)	20	25	30
3	Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек)	30	35	40
4	Одновременное поднятие туловища и прямых ног. Руками коснуться пальцев ног (кол-во раз)	20	25	30
5	Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см	< 10	10-14	> 14

#### ***Девушки***

№	Упражнения	Оценка результатов выполнения		
		3	4	5
1	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	8	10	12
2	Выпрыгивания вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (кол-во раз за 30 сек)	15	20	25
3	Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек мин.)	20	25	30
4	Поднятие туловища из положения лежа на спине без фиксации ног (кол-во раз за 30 сек)	15	18	21
5	Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см	< 12	12-15	> 15

### ***Функциональные пробы и тесты для текущего контроля функциональной подготовленности студентов (юноши, девушки)***

№	Функциональные пробы, тесты	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	ЧСС в покое, уд/мин	> 69	69-67	< 66	> 71	71-69	< 68
2	АД систолическое, мм.рт.ст			124-104			124-103
3	АД диастолическое, мм.рт.ст			80-61			81-63
4	Гипоксическая проба Штанге, с	< 62	62-70	> 70	< 60	60-67	> 67
5	Адаптивность ССС (тест Руфье), усл.ед.	> 5,0	5,0-4,0	< 4,0	> 5,0	5,0-4,0	< 4,0

6	PWC 170, кгм/кг мин	< 13,8	13,8-15,5	>15,5	< 10,5	10,5-12,6	>12,6
---	---------------------	--------	-----------	-------	--------	-----------	-------

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

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

### **Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний**

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

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

К зачетным нормативам могут быть также отнесены контрольные тесты по специальной физической и технической подготовке, соответствующие элективной дисциплине студента.

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

### ***Тематика письменных работ***

1. Основы методики обучения двигательным действиям.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Сила и методика ее развития.
4. Быстрота и методика ее развития
5. Ловкость (координация) и методика ее развития
6. Гибкость и методика ее развития
7. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента
8. Физическое воспитание в период трудовой деятельности
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента
<b><i>Дополнительные темы - определяются преподавателем учебной группы по избранному виду спорта</i></b>

Также студенты, освобожденные от практических занятий, сдают зачет в форме устных ответов на вопросы.

### ***Примерный перечень вопросов к зачету***

1. Основные понятия и термины в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная культура, тренировка, соревнования).
2. Личная гигиена и закаливание.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Виды физической культуры.
5. Средства физического воспитания.
6. Дыхательная система.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Общее физиологическое значение тренировки.
9. Гипокинезия и гиподинамия.
10. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.
11. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры (ЧСС, ЖЁЛ, показатели физических качеств).
12. Основы рационального питания.

- 13.Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
- 14.Понятия двигательного умения и навыка;
- 15.Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физической культурой и спортом.
- 16.Физические качества человека (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость).
- 17.Формы, содержание и организация самостоятельных занятий.
- 18.Гигиена самостоятельных занятий.
- 19.Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
- 20.Особенности ЛФК при травмах.

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

### **Основная литература**

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. : ил. – ЭБС Университетская библиотека online. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> (дата обращения: 14.05.2021). – Текст : электронный.
2. Низаметдинова, З.Х. Оздоровительная аэробика : учебное пособие / З.Х. Низаметдинова, Й. Полишкене. — Москва : Русайнс, 2021. — 100 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/936809> (дата обращения: 14.05.2021). — Текст : электронный.
3. Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — ЭБС ZNANIUM.com. — URL:



<https://znanium.com/catalog/product/1140489> (дата обращения: 14.05.2021). – Текст : электронный.

4. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие : [12+] / Л.К. Серова. – Москва : Спорт, 2016. – 96 с. : ил. – ЭБС Университетская библиотека online. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262> (дата обращения: 14.05.2021). – Текст : электронный.

### **Дополнительная**

5. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие : [16+] / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с. : ил. – ЭБС Университетская библиотека online. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428> (дата обращения: 14.05.2021). – Текст : электронный.

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335> (дата обращения: 14.05.2021). — Текст : электронный.

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Образовательный портал Финуниверситета [www.portal.ufrf.ru](http://www.portal.ufrf.ru)
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>

### 3. Электронные ресурсы БИК:

- Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ)  
<http://elib.fa.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
- Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека  
ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
- Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>
- Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ»  
<https://urait.ru/>
- Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital <http://lib.alpinadigital.ru/>
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
- Электронная библиотека <http://grebennikon.ru>
- Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф/>
- Пакет баз данных компании EBSCO Publishing, крупнейшего агрегатора  
научных ресурсов ведущих издательств мира <http://search.ebscohost.com>
- Электронные продукты издательства Elsevier  
<http://www.sciencedirect.com>
- Коллекция научных журналов Oxford University Press  
<https://academic.oup.com/journals/>
- ProQuest Dissertations & Theses A&I <https://search.proquest.com/>
- Scopus <https://www.scopus.com>
- Электронная коллекция книг издательства Springer: Springer eBooks  
<http://link.springer.com/>
- Web of Science <http://apps.webofknowledge.com>

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Наименование методических материалов для обучающихся	Год утверждения	Адрес Интернет-ресурса
Методические рекомендации	2019	Образовательный интернет-портал Финуниверситета <a href="https://portal.fa.ru/Files/Data/8cfaa711-af07-47b2-acf3-c77280d5780f/Mr_Tehbasketbol_19.pdf">https://portal.fa.ru/Files/Data/8cfaa711-af07-47b2-acf3-c77280d5780f/Mr_Tehbasketbol_19.pdf</a>
Методические рекомендации	2019	Образовательный интернет-портал Финуниверситета <a href="https://portal.fa.ru/Files/Data/504e754a-61a9-4a64-8a22-fb490b135269/Mr_Minifootbol_19.pdf">https://portal.fa.ru/Files/Data/504e754a-61a9-4a64-8a22-fb490b135269/Mr_Minifootbol_19.pdf</a>
Методические рекомендации	2019	Образовательный интернет-портал Финуниверситета <a href="https://portal.fa.ru/Files/Data/7a4534f3-8448-4f50-965e-0c1b4e0d379b/Mr_Nastolka_19.pdf">https://portal.fa.ru/Files/Data/7a4534f3-8448-4f50-965e-0c1b4e0d379b/Mr_Nastolka_19.pdf</a>
Методические рекомендации	2019	Образовательный интернет-портал Финуниверситета <a href="https://portal.fa.ru/Files/Data/8c29ff3c-2dcf-4835-8863-ea6e43c74bf4/Mr_Atletik_19.pdf">https://portal.fa.ru/Files/Data/8c29ff3c-2dcf-4835-8863-ea6e43c74bf4/Mr_Atletik_19.pdf</a>
Методические рекомендации	2019	Образовательный интернет-портал Финуниверситета <a href="https://portal.fa.ru/Files/Data/b415e394-964d-449c-944f-6d4afb5037e7/Mr_Samkickboxing_19.pdf">https://portal.fa.ru/Files/Data/b415e394-964d-449c-944f-6d4afb5037e7/Mr_Samkickboxing_19.pdf</a>

Методические рекомендации	2019	Образовательный интернет-портал Финуниверситета <a href="https://portal.fa.ru/Files/Data/e30db1f7-2a36-4b7d-a237-0fb9691bb34b/mm_fizra_gal_19.pdf">https://portal.fa.ru/Files/Data/e30db1f7-2a36-4b7d-a237-0fb9691bb34b/mm_fizra_gal_19.pdf</a>
Методические материалы	2019	Образовательный интернет-портал Финуниверситета <a href="https://portal.fa.ru/Files/Data/b54e4a97-cd1e-4f88-8f5b-a6a163f21591/Mpos_Ozdorovaerob_bkl_18.pdf">https://portal.fa.ru/Files/Data/b54e4a97-cd1e-4f88-8f5b-a6a163f21591/Mpos_Ozdorovaerob_bkl_18.pdf</a>

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

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

1. Windows, Microsoft Office.
2. Kaspersky Endpoint Security

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

1. Информационно-правовая система «Гарант»
2. Информационно-правовая система «Консультант Плюс»
3. Электронная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Wiki>
4. Система комплексного раскрытия информации «СКРИН» - <http://www.skrin.ru/>

### **11.3. Информационные справочные системы:**

- 1) Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»
- 2) Справочно-правовая система КонсультантПлюс
- 3) Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru> (доступ свободный).

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

1. 1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами

обучения.

2. Помещение для самостоятельной работы. Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета.