МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»
Направленность: Современные коммуникации и реклама

Уровень высшего образования: *бакалавриат*
Формы обучения: очная

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2022

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Составители:
кандидат педагогических наук, доцент Л. Ф. Курятникова,
доцент Л. А. Заремба,
старший преподаватель Акимова Е.М.,
старший преподаватель Безрученко Н.В.

Ответственный редактор
кандидат биологических наук, профессор А.А. Кулаков

УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания кафедры
№ 6 от 17.03.2022

«

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка **4**
1.1 Цель и задачи дисциплины
1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы
2. .Структура дисциплины **6**
3. Содержание дисциплины **11**
4. Образовательные технологии **29**
5. Оценка планируемых результатов обучения **30**
5.1. Система оценивания
5.2.Критерии выставления оценок
5.3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины **58**
6.1. Список источников и литературы
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
6.3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины **59**
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья **60**
9. Методические материалы **62**
9.1. Планы практических занятий
9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ
9.3. Иные материалы

Приложения
Приложение 1. Аннотация дисциплины **133**

1. Пояснительная записка

1.1. **Цель дисциплины:**

Формирование всесторонне развитой личности, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии,

Задачи:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;

- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на формирование следующей компетенции:

- обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК8);

1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине элективные курсы по физической культуре и спорту:

Коды компетенции[1]	**Индикаторы компетенций**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
УК-7. Способен поддерживать	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	- **знать** научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности средствами физической культуры и спорта; - **уметь** квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; - **владеть** знаниями биологических основ

должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		физической культуры и здорового образа жизни, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений
ОПК-7 Способен учитывать эффекты и последствия своей профессиональной деятельности, следуя принципам социальной ответственности	ОПК-7.1 Знает цеховые принципы социальной ответственности, типовые эффекты и последствия профессиональной деятельности;	Знать: • принципы социальной ответственности, типовые эффекты и последствия профессиональной деятельности Уметь: • планировать эффекты и прогнозировать последствия профессиональной деятельности Владеть: • принципами социальной ответственности; • навыками прогнозировать последствия профессиональной деятельности

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к базовой части блока дисциплин учебного плана. Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения дисциплины «Физическая культура». Для успешного освоения студент должен иметь представление о роли физической культуры и спорта в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков освоенных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

2. Структура дисциплины

Структура дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 ч., в з.е. не переводится.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы		Виды учебной работы (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			контактная						
	Раздел I практический: **1. Методико-практическая часть:** **1.** Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2.Физическая культура личности 3**.** .Методические принципы и методы физического воспитания. 4. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. История методика их развития. Основы обучения движениям.	**1**							по теме 1-13: Осн., подготовительная , СМГ группа здоровья- Баллы за посещение занятий, Осн.гр.- выполнение нормативов, подгт.гр. выполнение к.работ, выполнение нормативов с учетом медиц. показаний. СМГ-выполнение контрольных работ по темам 1-13. подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, умение самостоятельно применять комплексы упражнений при различных заболеваниях.

	6 Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. 8. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Лечебная физическая культура и спорт как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов **2. Учебно-тренировочная часть** 9. Методика профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов. 10. Легкая атлетика. 11. Гимнастика. ОФП 12.Атлетическая гимнастика 13. Спортивные и подвижные игры.				8			6	
	Зачёт	**1**							Основная группа здоровья- Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контрольных нормативов. Подготовительная группа - Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контр. нормативов.(в соответствии с

									медицинскими. показаниями. СМГ - Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической при различных заболеваниях 1 семестр
	ИТОГО за семестр:14				8			6	
	Раздел I практический: **1. Методико-практическая часть:** 1. Техника безопасности при проведении тренировок и соревнований в различных видах спорта. 2. Правила соревнований в различных видах спорта. 3. Особенности организации, проведения и судейства студенческих соревнований. **2. Учебно-тренировочная часть** 4. Легкая атлетика 5. Гимнастика 6. Спортивные игры	**2**			6			8	Осн., подготовительная , СМГ группа здоровья- Баллы за посещение занятий, Осн.гр.- выполнение нормативов, подгт.гр. выполнение к.работ, выполнение нормативов с учетом медиц. показаний. СМГ-выполнение контрольных работ по темам 1-6. подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, умение самостоятельно применять комплексы упражнений при различных заболеваниях.
	Зачёт	**2**							Основная группа здоровья- Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контрольных нормативов. Подготовительная группа - Баллы за посещение занятий, сдача итоговыхконтр.нормативов.(в соответствиис медицинскими. показаниями. СМГ- Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической при различных заболеваниях 2 семестр
	ИТОГО за семестр:14				**6**			8	
	Раздел I практический:	**3**							Осн., подготовительная , СМГ группа здоровья-

	1. Методико-практическая часть: 1. Базовая общефизическая подготовка – основа спортивной подготовки студентов. **2. Учебно-тренировочная часть** 2. Легкая атлетика 3. Гимнастика 4. Спортивные игры				18			38	Баллы за посещение занятий, Осн.гр.- выполнение нормативов, подгт.гр. выполнение к.работ, выполнение нормативов с учетом медиц. показаний. СМГ-выполнение контрольных работ по темам 1-4. подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, умение самостоятельно применять комплексы упражнений при различных заболеваниях.
	Зачёт	**3**							Осн. группа здоровья- Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контрольных нормативов. Подгот. группа - Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контр. нормативов.(в соответствии с медицинскими. показаниями. СМГ -Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической при различных заболеваниях 3 семестр
	ИТОГО за семестр:56				**18**			38	
	Раздел I практический: **1. Методико-практическая часть:** 1. Оздоровительная эффективность различных видов спорта. **2. Учебно-тренировочная часть** 2. Легкая атлетика 3. Гимнастика 4. Спортивные игры	**4**			16			38	Осн., подготовительная , СМГ группа здоровья- Баллы за посещение занятий, Осн.гр.- выполнение нормативов, подгт.гр. выполнение к.работ, выполнение нормативов с учетом медиц. показаний. СМГ-выполнение контрольных работ по темам 1-4. подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, умение самостоятельно применять комплексы упражнений при различных заболеваниях.
	Зачёт	**4**							Осн. группа здоровья- Баллы за посещение занятий, сдача

									итоговых контрольных нормативов. Подгот. группа - Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контр. нормативов.(в соответствии с медицинскими. показаниями. СМГ - Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической при различных заболеваниях 4 семестр
	ИТОГО за семестр:54				**16**			38	
	Раздел I практический: **1. Методико-практическая часть:** 1. Особенности преимущественного воспитания физических качеств в различных видах спорта. **2. Учебно-тренировочная часть** 2. Легкая атлетика 3. Гимнастика 4. Спортивные игры	**5**			18			38	Осн., подготовительная , СМГ группа здоровья- Баллы за посещение занятий, Осн.гр.- выполнение нормативов, подгт.гр. выполнение к.работ, выполнение нормативов с учетом медиц. показаний. СМГ-выполнение контрольных работ по темам 1-6. подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, умение самостоятельно применять комплексы упражнений при различных заболеваниях.
	Зачёт	**5**							Осн. группа здоровья- Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контрольных нормативов. Подгот. группа - Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контр. нормативов.(в соответствии с медицинскими. показаниями. СМГ -Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической при различных заболеваниях 5 семестр
	ИТОГО за семестр:56				**18**			**38**	
	Раздел I практический: **1. Методико-практическая часть:** 1. Общие закономерности	**6**							Осн., подготовительная , СМГ группа здоровья- Баллы за посещение занятий, Осн.гр.- выполнение нормативов, подгт.гр. выполнение к.работ,

	организации тренировочного процесса студентов в различных видах спорта **2. Учебно-тренировочная часть** 4. Легкая атлетика 5. Гимнастика 6. Спортивные игры								выполнение нормативов с учетом медиц. показаний. СМГ-выполнение контрольных работ по темам 1-6. подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, умение самостоятельно применять комплексы упражнений при различных заболеваниях.
	Зачёт	**6**							Осн. группа здоровья- Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контрольных нормативов. Подгот. группа - Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контр. нормативов.(в соответствии с медицинскими. показаниями. СМГ -Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической при различных заболеваниях 6 семестр
	ИТОГО за семестр:54				**16**			**38**	
					16			**40**	7 семестр
	ИТОГО за семестр: 56				**16**			**40**	
					14			**10**	
	ИТОГО за семестр: 24				**14**			**10**	8 семестр
	итого:**328 ч**				**112**			**216**	

3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

		Современное состояние физической культуры и спорта. Основные ценности физической культуры. Понятие компетентностной физической культуры
1.2	Физическая культура личности.	Уровни проявления физической культуры личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
1.3	Методические принципы и методы физического воспитания.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии.

		Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха. Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания.
1.4	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. История становления и развития Олимпийского движения.	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования. Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта
1.5	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка. Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков. Развитие и воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимообусловленность развития физических качеств.
1.6	Основы	Основы здорового образа жизни студента. Понятие «здоровье»,

	здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.
1.7	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Врачебный контроль, его содержание. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля. Показания и противопоказания к самостоятельным занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.
1.8	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Лечебная физическая культура и спорт как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.	Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике

		заболеваний сердечно- сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы массажа. Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта. Определение функционального класса. Райдтерапия в системе адаптивного физического воспитания дезабильных лиц.
1.9	Методика профессиональн о-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.	Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста.
1.10	Легкая атлетика	Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование). Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места. Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности. Спортивная ходьба.

1.11	Гимнастика. ОФП.	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки) Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).
1.12	Атлетическая гимнастика.	Атлетическая гимнастика: работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.
1.13	Спортивные и подвижные игры.	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.
2.1	Техника безопасности при проведении тренировок и соревнований в различных видах спорта.	Требования к спортивным площадкам при проведении тренировок и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении тренировок и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении тренировок и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении тренировок и соревнований п различным видам спорта.
2.2	Правила	Правила соревнований по командным игровым видам спорта

	соревнований в различных видах спорта.	(Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта.
2.3	Особенности организации, проведения и судейства студенческих соревнований.	Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.4	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.
2.5	Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. **Общая физическая подготовка (ОФП).** Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения. **Атлетическая гимнастика**. Упражнения с тягощениями. Упражнения на тренажерах. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. **СФП**. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. **Основы Фитнес-аэробики**. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с

		продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов. **Основы черлидинга**. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. **Основы акробатики.** Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата. **Дыхательная гимнастика**. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). **Шейпинг.** Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений. **СФП с элементами Единоборств**. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.
2.6	Спортивные игры	**Волейбол.** Исходное положение-стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. **Баскетбол**. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. **Футбол, Мини-футбол.** Удар по летящему мячу средней частью

		подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. **Бадминтон**. Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры. **Настольный теннис**. Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры. **Алтимат фрисби.** Обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск. Историю возникновения и эволюцию развития флаинг диска, как вида спорта. Обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби. Перемещения, перехваты, блокировка. Техника безопасности игры. **Шахматы.** Изучение истории развития шахмат; Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.
3.1	Базовая общефизическая подготовка – основа спортивной подготовки студентов.	Комплексное проявление физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта.
3.2	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для

		совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.
3.3	Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. **Общая физическая подготовка (ОФП).** Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения. **Атлетическая гимнастика**. Упражнения с тягощениями. Упражнения на тренажерах. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. **СФП**. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. **Основы Фитнес-аэробики**. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов. **Основы черлидинга**. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. **Основы акробатики.** Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и

		пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата. **Дыхательная гимнастика**. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). **Шейпинг.** Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений. **СФП с элементами Единоборств**. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.
3.4	Спортивные игры	**Волейбол.** Исходное положение-стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. **Баскетбол**. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. **Футбол, мини-футбол.** Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. **Бадминтон**. Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры. **Настольный теннис**. Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без

		вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры. **Фрисби**. Разучивание разных способов бросков и ловли летающего диска. Перемещения, перехваты, блокировка. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите в игре Алтимат фрисби. **Шахматы.** Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта. Особенности шахматных турниров, блиц.
4.1	Оздоровительная эффективность различных видов спорта.	Условия оздоровительного влияния занятий спортом на организм студента. Наименее травмоопасные виды спорта. Контактные виды спорта, особенности их оздоровительного эффекта. Оздоровительные особенности командных видов спорта. Оздоровительные особенности индивидуальных видов спорта. Особенности дозировки тренировочных нагрузок в командных и индивидуальных видах спорта.
4.2	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.
4.3	Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. **Общая физическая подготовка (ОФП).** Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению

		движения. Общеразвивающие упражнения. **Атлетическая гимнастика**. Упражнения с отягощениями. Упражнения на тренажерах. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. **СФП**. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. **Основы Фитнес-аэробики**. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. **Основы черлидинга**. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. **Основы акробатики.** Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата. **Дыхательная гимнастика**. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). **Шейпинг.** Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений. **СФП с элементами Единоборств**. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.
4.4	Спортивные игры	**Волейбол.** Исходное положение-стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками,

		прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. **Баскетбол**. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. **Футбол, мини-футбол.** Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. **Бадминтон**. Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры. **Настольный теннис**. Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры. **Фрисби.** Закрепление навыка броски и ловли летающего диска. Перемещения, перехваты, блокировка. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите в игре Алтимат фрисби. **Шахматы.** Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.
5.1	Особенности преимущественного воспитания	Особенности телосложения у спортсменов различной специализации. Ведущие физические качества в различных видах спорта у студентов. Виды спорта для преимущественного

	физических качеств в различных видах спорта.	воспитания быстроты. Виды спорта для преимущественного воспитания силовых способностей. Виды спорта для преимущественного воспитания координации. Виды спорта для преимущественного воспитания выносливости.
5.2	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.
5.3	Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. **Общая физическая подготовка (ОФП).** Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения. **Атлетическая гимнастика**. Упражнения с тягощениями. Упражнения на тренажерах. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. **СФП**. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. **Основы Фитнес-аэробики**. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов. **Основы черлидинга**. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы

		позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. **Основы акробатики.** Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата. **Дыхательная гимнастика**. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). **Шейпинг.** Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений. **СФП с элементами Единоборств**. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.
5.4	Спортивные игры	**Волейбол.** Исходное положение-стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. **Баскетбол**. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. **Футбол, мини-футбол.** Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. **Бадминтон**. Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от

		ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры. **Настольный теннис**. Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры. **Фрисби.** Совершенствование броски и ловли летающего диска. Перемещения, перехваты, блокировка. Тактика групповой игры в нападении и защите в игре Алтимат фрисби. **Шахматы.** Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле
6.1	Общие закономерности организации тренировочного процесса студентов в различных видах спорта	Годичная периодизация тренировочного процесса в различных видах спорта. Особенности тренировочного процесса в различных видах спорта у студентов. Общие закономерности тренировки студентов в командных игровых видах спорта. Особенности тренировок студентов в индивидуальных игровых видах спорта. Особенности тренировок студентов в сложно координационных видах спорта. Особенности тренировок студентов в видах спорта на выносливость. Недельные объемы тренировок (в часах) у студентов в различных видах спорта.
6.2	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.
6.3	Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.

		Общая физическая подготовка (ОФП). Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения. **Атлетическая гимнастика**. Упражнения с отягощениями. Упражнения на тренажерах. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. **СФП**. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. **Основы Фитнес-аэробики**. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов. **Основы черлидинга**. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. **Основы акробатики.** Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата. **Дыхательная гимнастика**. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). **Шейпинг.** Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений. **СФП с элементами Единоборств**. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов

		единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.
6.4	Спортивные игры	**Волейбол.** Исходное положение-стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. **Баскетбол**. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. **Футбол.** Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. **Бадминтон**. Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры. **Настольный теннис**. Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры. **Фрисби.** Совершенствование броски и ловли летающего диска. Перемещения, перехваты, блокировка. Тактика командной игры Алтимат фрисби. **Шахматы.** Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле.

4. Образовательные технологии

Элективные курсы по физической культуре и спорту проводятся в форме практических занятий и самостоятельной работы студента.

Содержание методико-практических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся. В течение каждого семестра студенту необходимо выполнить все методико-практические задания. Проводятся в форме элективных занятий по выбранному виду спорта.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме элективных занятий по выбору спорта. Более углубленно изучаются правила, технические и тактические приемы выбранного вида спорта. Для проведения занятий в начале учебного года формируются группы не более 20 человек. Студенты распределяются по группам в соответствии группы здоровья - основную, подготовительную и специально медицинскую группу.

Нагрузка, для каждой группы здоровья соответствует медицинским показаниям занимающихся.

Самостоятельная работа предполагает также решение задач, которые помогут студенту углубить понимание роли физической культуры и ЗОЖ в формировании и сохранении здоровья человека и развить творческий подход к изучаемому предмету. Контроль и консультирование по самостоятельной работе студента проводится по средствам бесед, обсуждений, проверки домашних заданий. Для студентов очно-заочного и заочного отделения консультирование и проверка домашних заданий посредствам электронной почты.

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания Для получения зачёта необходимо набрать по данной дисциплине не менее 50 баллов. Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, обязаны предоставить медицинские справки (установленного образца) и имеют возможность выбрать одну из форм получения зачета:

- оценка теоретических знаний (защита реферата, подготовка конспектов занятий, выполнение контрольных работ);
- прохождение курса ЛФК в медицинском учреждении.

Таблица 17

Студенты по группам здоровья	Посещение	Внеучебная	Текущий контроль	Зачет

Основная группа,	Посещение практических занятий, занятия в спортивных секциях РГГУ	Посещение и участие в спортивных мероприятиях кафедры и управления по работе со студентами.	Текущее тестирование физической подготовленности	Выполнение зачётных нормативов
подготовительная группа.,	Посещение практических занятий, занятия в спортивных секциях РГГУ учетом ограничения нагрузки по медицинским показаниям.	Посещение и участие в спортивных мероприятиях кафедры и управления по работе со студентами.	Текущее тестирование физической подготовленности с учетом ограничения нагрузки по медицинским показаниям.	Выполнение зачетных требований
специальная медицинская группа	Посещение практических занятий, занятия в спортивных секциях РГГУ учетом ограничения нагрузки по медицинским показаниям.	Посещение и участие в спортивных мероприятиях кафедры и управления по работе со студентами.	Текущее тестирование физической подготовленности с учетом ограничения нагрузки по медицинским показаниям.	Выполнение зачетных требований
Освобожденные по состоянию здоровья	Просмотр практических занятий	Посещение спортивных мероприятий кафедры и управления по работе со студентами	Подготовка конспектов просмотренных занятий	Подготовка и защита рефератов, выполнение контрольных работ, выполнение тестовых заданий.
по состоянию здоровья направленные на ЛФК	Посещение занятий ЛФК в медицинских учреждениях (прохождение полного курса ЛФК в медицинском учреждении по	Посещение спортивных мероприятий кафедры и управления по работе со студентами	Подготовка конспекта индивидуального комплекса ЛФК и дневника самоконтроля	Предоставление отчетных документов, демонстрация индивидуального комплекса упражнений

	направлению врача)			
Занимающиеся в секциях РГГУ и члены сборных команд	Посещение тренировок в спортивных секциях	Участие в соревнования х	Текущее тестирование физической подготовленности	Выполнение зачётных нормативов в секциях

Формирование баллов по дисциплинам физической культуры для студентов РГГУ 1-3 курсов осуществляется следующим образом:

- обязательное посещение не менее 50 % практических занятий (занятие оценивается от 0 до 5 баллов);
- посещение спортивных секций РГГУ, утвержденных согласно плану кафедры занятие от 0 до 5 баллов
- Баллы по выполнению контрольных нормативов. Начисление баллов производится при условии обязательной предварительной подготовки в объеме не менее 50% посещений практических занятий
- Баллы за внеучебную деятельность . Начисление баллов производится при условии обязательной предварительной подготовки в объеме не менее 50% посещений практических занятий

Формирование баллов за вне учебную деятельность

Название мероприятия	Статус студента	Количество баллов	Примечание
Фестиваль спорта РГГУ	Участник	от 10 до 25	Баллы присуждаются студенту за участие в каждом виде соревнований, дополнительные баллы присуждаются за призовые места. На основании официального протокола соревнований
	Волонтер	от 10 до 20	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Межфакультетская эстафета РГГУ	Участник	от 10 до 25	дополнительные баллы присуждаются за призовые места:
	Волонтер	от 10 до 20	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных

			работ
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Турниры по видам спорта	Участник	от 10 до 25	Значимость балов распределяется в зависимости от занятых мест, сложности и протяженности турнира. На основании официального протокола соревнований
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Кубок Ректора по футболу	Участник	от 7	В зависимости от количества проведенных матчей, на основании заявки и официального протокола соревнований
	Волонтер	от 5 до 20	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
Гонка ГТО	Участник	от 25	В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней
	Волонтер	от 10	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	от 5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия, участие в сопутствующих мероприятиях
Форумы ГТО и тестирование (проводимые сторонними организациями)	Участник	от 20	В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней
	Болельщик	от 5 до 15	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия, участие в сопутствующих мероприятиях.

Мероприятия, проводимые различными студенческими (молодежными) спортивными организациями	Участник	от 10 до 25	В зависимости от уровня, значимости и длительности мероприятия
	Волонтер	от 15	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ, значимости мероприятия
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Привлечение студентов РГГУ на мероприятия не спортивной направленности и социальные проекты	Участник	5	На основании официального вызова и приказа РГГУ
	Волонтер	5	
Участие в региональных, всероссийских ,международных соревнованиях	Участник	от 50	Посещение тренировок и участие в соревнованиях
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Посещение спортивных секций РГГУ	Участник	5	Приравнивается к практическим занятиям

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, набравшему не менее 50 баллов в результате суммирования баллов, полученных при текущем контроле и промежуточной аттестации. Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0–19			F

5.2 Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	**Оценка по дисциплине**	**Критерии оценки результатов обучения по дисциплине**
100-83/ A,B	«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий». Активно участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.
82-68/ C	«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший». Принимает участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.
67-50/ D,E	«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».
49-0/ F,FX	«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Текущий контроль

Текущий контроль оценивает степень освоения отдельной темы, вида деятельности и определенной двигательной деятельности. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. После каждого занятия преподаватель проставляет в журнале балльную оценку за занятие, которая может быть от 0 до 5 баллов, а также может проставить дополнительные баллы в случае выполнения студентом тестов физической подготовленности.

Студенты всех учебных отделений, прошедшие обучение, предусмотренное программой, допускаются к зачёту при условии выполнения следующих требований:

Посещение практических занятий по физической культуре и спорту в течении семестра;

прохождение промежуточных аттестаций;

сдача контрольных нормативов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, к аттестации допускаются при условии выполнения теоретических и методико-

практических заданий подготовка и защита реферата по заданной теме- оценивается до 50 баллов, выполнение контрольных работ по вопросам заданной темы – контрольная работа оценивается до 20 баллов.

Студенты, направленные врачом на занятия лечебной физкультуры, проходят курс ЛФК в медицинских учреждениях и представляют справку о прохождении, ведут дневник самоконтроля и готовят комплекс упражнений направленных на поддержание или выздоровление организма- оценивается до 100баллов.

Текущий контроль для студентов очно-заочной, заочной и очной формы обучения, имеющих освобождение от практических занятий по медицинским показаниям проводится в виде теста. Тест в закрытой форме с выбором одного правильного ответа. Время для выполнения теста 45 минут. Правильный ответ одного вопроса оценивается в 5 баллов (максимальное количество - 100, минимальное -50 баллов)

Промежуточная аттестация (зачет)

Система текущего, промежуточного контроля.

Для организации промежуточных аттестаций в семестре преподаватели кафедры физического воспитания разрабатывают методические рекомендации для всех специальностей и направлений подготовки.

Зачетный уровень для промежуточных аттестаций и суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания для всех направлений подготовки и специальностей одинаковый. Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл. Максимальная оценка за выполнения теста 20 баллов.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности.

Текущий контроль осуществляется в виде выполнении заданий на практических занятиях. Максимальная оценка выполнения каждого практического задания - 5 баллов.

При оценивании контрольной работы учитывается:

- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала (0-2 балла);
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков (0-1 балл);
- полнота выполненной работы (задание выполнено не полностью и/или допущены две и более ошибки или три и более не точности (1-4) балла;

- обоснованность содержания и выводов работы (задание выполнено полностью, но обоснование содержания и выводов недостаточны, но рассуждения верны) (5-8) баллов;

- работа выполнена полностью, в рассуждениях и обосновании нет пробелов или ошибок, возможна одна неточность (9-10) баллов.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и специальную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более четырех обязательных тестов контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии, а также не более четырех тестов физической подготовленности на дополнительные баллы. Для оценивания физической подготовленности применяются тесты физической подготовленности в зависимости от принадлежности к медицинской группе, включая четыре обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии.

Методико-практические умения и навыки занимающихся оцениваются непосредственно в процессе проведения плановых практических занятий: студенты демонстрируют определённые умения-навыки, выполняя полученные тематические задания планы, рефераты, дневники.

При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

- теоретическое содержание не освоено. Знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе 1-5 баллов;

- теоретическое содержание освоено частично, допущено не более 2-3 недочетов 6-15 баллов;

- теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более 1-2 недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно 16-30 баллов.

При оценивании ответа на вопросы практического характера учитывается:

- Ответ содержит менее 20% правильного решения 1-5 баллов;

- Ответ содержит 21-89% правильного решения 6 -30 баллов;

- Ответ содержит 90% и более правильного решения 31-40 баллов.

Примерная тематика рефератов

ОФП

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.

2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.

5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.

6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.

7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.

8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):

- силовых способностей;
- скоростных способностей;
- координационных способностей;
- выносливости;
- гибкости;

9. Основы регулирования веса тела.

10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.

11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):

- с избыточным весом (ожирением);
- с нарушением осанки;
- с остеохондрозом;
- с плоскостопием;

12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.

13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.

14. Социальные функции спорта.

15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.

16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.

19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.

20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.

21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

Спортивные игры

Мини – футбол:

1. Мини-футбол правила и особенности игры.
2. Разновидности футбола сравнительный анализ.
3. История развития мини-футбола в России.
4. Основные технико-тактические особенности мини-футбол.
5. Студенческие соревнования по мини-футболу.
6. Российский мини-футбол история выступления сборных команд на международной арене.
7. Мини-футбол как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
9. особенности игры вратаря в мини-футболе.
10. мини-футбол в любительском спорте.

Волейбол:

1. Классификация техники и тактики игры в волейбол.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Разновидности волейбола.
4. История выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
5. Волейбол в Олимпийском движении.
6. Студенческие соревнования по волейболу.
7. Волейбол, как разновидность массового спорта.
8. Классификация двигательной активности во время игры в волейбол.

Баскетбол:

1. Классификация техники и тактики игры в баскетбол
2. История возникновения и развития баскетбола
3. Разновидности баскетбола
4. История выступления сборных команд России на международных соревнованиях

5. Баскетбол на олимпийских играх.

6. Студенческие соревнования по баскетболу

7. Баскетбол, как разновидность массового спорта

8. Классификация двигательной активности во время игры в баскетбол

9. Различия европейского и североамериканского баскетбола.

Настольный теннис:

1. Настольный теннис правила игры

2. настольный теннис история возникновения и становления игры

3. История развития настольного тенниса в России

4. классификация техники и тактики настольного тенниса

5. Студенческие соревнования по настольному теннису

6. Настольный теннис на олимпиадах

7. Настольный теннис, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.

8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

Бадминтон:

1. Бадминтон правила игры.

2. Бадминтон история возникновения и становления игры

3. История развития бадминтона в России

4. Классификация техники и тактически бадминтона.

5. Студенческие соревнования по бадминтону.

6. Бадминтон на Олимпийских играх.

7. Бадминтон, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.

8. Классификация двигательной активности во время игры в бадминтон.

Фрисби (флаинг диск):

1. Фрисби правила игры.

2. Фрисби история возникновения и становления игры

3. Классификация техники и тактически фрисби.

4. Студенческие соревнования по фрисби.

5. Фрисби, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.

Гимнастика

Шейпинг:

1. История возникновения и развития шейпинга.

2. Шейпинг, систематический подход к здоровью и красоте девушек.

3. Шейпинг, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.

4. Шейпинг и его виды для разных возрастных категорий женщин.

5. Самостоятельные занятия шейпингом: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.

6. Основы регулирования массы тела.

Фитнес – аэробика:

1. Фитнес-аэробика ка средство развития основных физических качеств

2. Аэробика и ее разновидности.

3. История развития фитнес-аэробики.

4. Правила соревнований по фитнес-аэробике: состав команд, основные требования к соревновательной композиции.

5. Студенческие соревнования по фитнес-аэробике.

Легкая атлетика:

1. История возникновения и развития.

2. Легкая атлетика на Олимпийских играх.

3. Легкая атлетика в студенческом спорте.

4. Гладкий бег, как средство развития выносливости.

5. Развитие быстроты.

6. Марафон история и современность.

Вопросы для тестирования

ОФП:

1. Физическая культура -это:

1.1. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

1.3. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

2. Основным средством физического воспитания

являются: 2.1. физические упражнения;

2.2. оздоровительные силы природы;

2.3. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

3. Спорт (в широком понимании) – это:

3.1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

3.2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;

3.3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

4.Максимальное потребление кислорода – это:

4.1. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;

4.2. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнение какой-либо работы за одну минуту;

4.3. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

5.Гомеостаз – это:

5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;

5.2. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме; 5.3. постоянство внутренней среды организма человека;

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

6.1. принцип доступности и индивидуализации;

6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

6.3. принцип последовательности;

7.Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

7.1 эластичностью;

7.2. растяжкой;

7.3. гибкостью;

8..Одной из задач ОФП является:

8.1. достижение высоких спортивных результатов;

8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии

8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека

9.Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

9.1. состояние окружающей среды;

9.2. генетика человека;

9.3. образ жизни;

10.К основному признаку здоровья относится:

10.1. максимальный уровень развития физических качеств;

10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;

10.3. совершенное телосложение;

11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

11.1. сила;

11.2. выносливость;

11.3. быстрота;

12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

12.1. 90 уд/мин.

12.2. 120 уд/мин.

12.3. 160 уд/мин

13.К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

13.1. интенсивная физическая нагрузка

13.2. сочетание работы с активным отдыхом

13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами

14.Физические качества – это:

14.1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

14.2. Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

14.3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

15.Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

15.1. Двигательной реакцией;

15.2. Скоростными способностями;

15.3. Скоростно – силовыми способностями.

16.Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…

16.1. Гибкость;

16.2. Быстроту;

16.3. Координацию;

17.К основным физическим качествам относятся…

17.1. Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;

17.2. Бег, прыжки, метания;

17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

18.Физическое упражнение – это…

18.1. Один из методов физического воспитания;

18.2 Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;

18.3. Основное средство физического воспитания;

19.Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

19.1. 42км 195м;

19.2. 32км 195м;

19.3. 50км 195м;

20.Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

20.1. Массаж сердца;

20.2. Дать нашатырный спирт;

20.3. Искусственное дыхание;

Спортивные игры

Мини-футбол:

1. Сколько судей обслуживает матч в мини-футболе:

а) 4; б) 1; в) 2.

2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти:

а) (в 6 м. от ворот) ; б) (в 7 м. от ворот); в) (в 12 м. от ворот)

3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу:

а) Да; б) Нет

4. Каков вес мини-футбольного мяча :

а) 300-350; б) 150-200; в) 400-440.

5. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара а) Да; б) Нет;

6. Размеры мини-футбольной площадки (м):

а) 18×15; б) 20х40 ; в) 30×60.

7. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей:

а) замена игрока; б) предупреждение; в) перерыв.

8. Продолжительность матча:

а) 1 тайм 50 мин; б) 3 тайма по 25 мин; в) 2 тайма по 25 мин.

9. Что означает красная карточка , предъявленная судьей.

а) удаление; б) тайм аут; в) предупреждение.

10. Размер мини-футбольных ворот:

а) 4х3; б) 3х2; в) 5х2.5.

11. Размер мяча

а) 3; б) 4; в) 5.

12. В какой стране прошел первый Чемпионат Мира

а) Россия; б) Бразилия ; в) Голандия.

13. На каком покрытие играют в мини-футбол

а) паркет; б) газон; в) песок.

14. В каком году прошел первый Чемпионат Мира а) 1920; б) 1989; в) 1960.

15. Самый титулованный клуб России

а) Спартак; б) ЦСКА ; в) Дина.

16. Какая страна стала первым Чемпионом Мира

а) Россия; б) Бразилия в) Папуа-Новая Гвинея.

17. В каком году прошел первый Чемпионат Европы а) 1996; б) 1988; в) 1960.

18. Сколько замен можно сделать во время игры

а) 3; б) 5 ; в) не ограниченное количество.

19. Какая страна выиграла больше всех Чемпионатов Мира а) Испания; б) Бразилия в)Россия.

20. Какая страна выиграла Чемпионат Европы в 1999 году а) Испания; б) Россия в) Италия.

Волейбол:

1. В каком веке появился волейбол как игра:

а) XX; б) XXI; в) XIX.

2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:

а) 1964; б) 1991; в) 1997

3. Какая страна стала Родиной волейбола:

а) Россия; б) Франция; в) США

4. Кто придумал волейбол как игру:

а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.

5.Высота волейбольной сетки для мужчин (см)

а) 250; б) 243; в)234

6. Размеры волейбольной площадки (м):

а) 18×15; б) 18х9 ; в) 17×16.

7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):

а) 199; б) 2,24 м; в) 200.

8. Вес волейбольного мяча (г):

а) 280-300; б) 350; в) 260-280

9. Нарушение правил в волейболе.

а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.

10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:

а) 4; б) 6; в) 5.

11. Где выполняется подача мяча?

а) с площадки; б) из-за лицевой линии; в) со штрафной линии.

12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

а) 1; б) 2; в) 3.

13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):

а) 2; б) 5; в) 3.

14 Как выполняется переход команды на площадке?

а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.

15 Либеро – это…

а) судья; б) игрок; в) тренер.

16. Из 1 зоны игрок переходит в…

а) 7; б) 4; в) 6.

17. До какого счета ведется игра в одной партии?

а)25; б)2; в) 10

18. Сколько партий необходимо выиграть команде для победы в игре?

а)3; б)2; в) 1

19. Сколько игроков одной команды может находиться на площадке?

а)6; б)8; в) 7

20. С каким счетом может закончиться сет?

а) 23:25; б) 25:25; в) 24:25

Баскетбол:

1. В каком веке появился баскетбол как игра:

а) XX; б) XXI; в) XIX.

2. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:

а) 1936; б) 1924; в) 1972

3. Какая страна стала Родиной баскетбола:

а) Россия; б)Англия ; в) США

4.Кто придумал баскетбол как игру:

а) Джордж Майкен; б) Уильям Дж. Морган; в) Джеймс Нейсмит.

5.Высота баскетбольного кольца (см):

а) 250; б) 305; в)320

6. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 20х30; б) 15х28; в) 18х32

7. Сколько раз баскетболисты сборной команды СССР становились олимпийскими чемпионами:

а) 1; б) 2; в) 3

8. В каком году Сергей Белов за 3 секунды до конца матча забил американцам победные два очка:

а) 1980; б) 1976; в) 1972

9.Нарушение правил в баскетболе:

а) фол; б) постановка заслона ; в) касание рукой пола.

10. Сколько игроков одной команды во время игры может находиться на площадке:

а) 4; б) 5; в) 6.

11. Сколько периодов в игре?

а) 2; б) 4; в) 3.

12.Сколько времени дается на атаку кольца?(сек)

а)24 ; б)20 ; в) 40.

13. За сколько фолов защитника удаляют с площадки:

а) 3; б) 7; в) 5

14. Сколько шагов может делать игрок с мячом в руках?

а)3; б) 2; в) 4.

15 Блокшот – это…

а) Выбивание мяча; б) Накрывание мяча; в) Вырывание мяча

16. В стритбол играют:

а) 2х2; б) 4х4; в) 3х3.

17. Сколько очков дается за бросок со средней дистанции?

а)2; б)1 ; в) 3.

18. Технический фол судья показывает ?

а)Две открытые ладони образуют букву Т; б) Перехват запястья над головой ; в) поднятые вверх кулаки.

19. Сколько дополнительного времени дается при равном счете?(мин.)

а)5; б)10 ; в) 7.

20. Баскетболисты из какой страны победили на Олимпиаде 2016 ?

а)США; б)Хорватия ; в) Бразилия.

Настольный теннис:

1. В каком веке появился настольный теннис как игра:

а) XX; б) XXI; в) XIX.

2. С какого года настольный теннис входит в программу Олимпийских игр:

а) 1968; б) 1988; в) 1996

3. Какая страна стала Родиной настольного тенниса:

а) Россия; б) Китай; в) Англия

4. Кто придумал настольный теннис как игру:

а) Джон Джаквес; б) Братья Паркер; в) Майор Уингфилд.

5.Высота сетки для настольного тенниса (см)

а) 15,25; б) 16; в)15.

6. Допустимые размеры площадки для настольного тенниса (м):

а) 6Х12; б) 7Х14; в) 5Х10; г) все ответы верны

7. Максимальная толщина накладки для ракетки (мм):

а) 3; б) 2,5; в) 4.

8. Вес теннисного мяча (г):

а) 2,7; б) 2,5; в) 3

9. Диаметр мяча для настольного тенниса по действующим правилам (мм):

а) 38; б) 40+; в) 40

10. До какого колличества очков по действующим правилам длится партия

по настольному теннису:

а) 21; б) 25; в).11

11. Из какого количества партий состоит игра в настольный теннис:

а) 5 партий; б) 7 партий; в) оба ответа верны

12. Где выполняется подача мяча?

а) над столом; б) за боковой линией стола; в) за концевой линией стола.

13. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи:

а) 1; б) 2; в) 3

14. При каком счете в партии вступает правила «игра до разницы в два очка» (баланс):

а) 10:10; б) 15:15; в)20:20

15. Количество «переподач» в розыгрыше

очка а) 0; б) не ограничено; в) 2

16. Куда можно подавать подачи при одиночной игре:

а) по всему столу; б) в правый «квадрат»; в) в левый «квадрат»

17. В каком направлении подается подача в парной игре:

а) левая «диагональ» стола; б) по всему столу; в) правая «диагональ» стола

18. Имеет ли право игрок бить по мячу два раза подряд в парной игре:

а) Да; б) Нет

19. Какой частью игровой руки возможно отбить мяч:

а) предплечьем; б) кистью; в) только ракеткой

Бадминтон:

1. Сколько судей обслуживает матч в бадминтоне:

а) 1 б)2 в)3

2. Из какого квадрата делается первая подача:

а)из правого; б)из левого; в)из любого;

3. Проводятся ли чемпионаты Европы по бадминтону:

а) Да; б) Нет

4.Разрешено ли подавать из правого квадрата при нечетном счете :

а) да; б)нет.

5. Разрешено ли касание сетки ракеткой игрока:

а) Да; б) Нет;

6. Длина бадминтонной площадки (м):

а) 12,7; б)13,4 ; в) 14,0

7. Меняются ли игроки площадкой в середине матча:

а) да; б)нет;

8. Партия (сет) в бадминтоне идет до:

а) до 23 очков; б) до 17 очков ; в) 21 очка .

9. Сколько партий (сетов) нужно выиграть, что одержать победу:

а)1; б) 2; в) 3.

10. Высота сетки для игры в бадминтон составляет:

а) 1,70м.; б) 1,55м.; в)1,65.

11. Какими воланами играют на соревнованиях:

а) пластиковыми; б) перьевыми;

12. В какой стране прошел первый Чемпионат Мира:

а) Голландия; б) Англия; в) Швеция.

13. На каком покрытие играют бадминтон:

а) паркет; б) резина; в) песок.

14. В каком году прошел первый Чемпионат

Мира а) 1979; б) 1977; в) 1962.

15. В каком году бадминтон был включен в программу летних Олимпийских игр:

а) 2000; б) 1996; в) 1992.

16. Какая страна стала первым Чемпионом Мира:

а) Голландия; б) Дания; в) Китай.

17. В каком году Россия впервые выступила на Олимпийских играх по бадминтону:

а) 1996; б) 2000; в) 1992.

18. Из каких перьев сделаны воланы:

а) утиных; б)гусиных; в)искусственных.

19. Какая страна выиграла больше всех Чемпионатов

Мира а) Швеция; б) КНР в) Дания.

20. В какой стране прошел чемпионат мира по бадминтону в 2015 году:

а) Испания; б) Индонезия в) Корея.

Гимнастика

Фитнесс-аэробика:

1. Фитнес-аэробика это:

а) Вид двигательной активности, способствующий всестороннему гармоническому развитию личности.

б) занятия, проходящие в фитнес клубе.

в) командный, сложнокоординационный вид спорта, упражнения в котором состоят из гимнастических и танцевальных элементов и выполняются под музыкальное сопровождение.

2. Сколько базовых шагов различают в фитнес-аэробике:

а) 5

б) 7

в)12

3. В каких номинациях проходят соревнования по фитнес-аэробике:

а) классическая аэробика

б) танцевальная аэробика

в) фитнес-гимнастика

4. Сколько человек принимает участие в соревновательной композиции:

а) 3-5

б) 6-8

в) 15 и более

5. Какие группы мышц задействованы при выполнении упражнений хип-хоп-аэробики:

а) мышцы ног

б) мышцы плечевого пояса

в) основные группы мышц

г) мышцы «тазового дна»

6. Каковы энергозатраты при выполнении упражнений классической аэробики:

а) 100 ккал

б) 200 ккал

в) 500 ккал и более

7. высокоударные движения -это:

а) высокоинтенсивные движения, которые выполняются под высокий темп музыки б) высокоинтенсивные движения, имитирующие удары

в) движения,при которых ноги касаются пола с весом намного превышающим вес тела

8. Какова рекомендуемая интенсивность для аэробных занятий?

а) 40-60% от ЧСС мах

б) 60-80% от ЧСС мах

в) 80-95% от ЧСС мах

9. Какова рекомендуемая продолжительность основной части урока для начинающих.

а)5-10 минут

б) 15-30 минут

в)35-45минут

10. В каком году была создана Федерация аэробики России (ФАР):

а) 1987

б) 1991

в) 2000

11. Степ аэробика- это:

а) вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием танцевальных шагов «степ». б) ходьба по лестнице.

в) вид аэробных упражнений для крупных мышечных групп, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ-платформы.

12. Основательницей степ-аэробики считают:

а) Ларису Сидневу

б) Джин Миллер

в) Татьяну Лисицкую

13. Какова высота степ -платформы для оздоровительных занятий в группах начального уровня?

а)15, 20,25 см

б) 15,30, 45 см

в)5, 10 , 15,см

14. К базовым силовым упражнениям относят:

а) приседание, отжимание, выпад.

б) прыжок в длину

в) шпагат

г) выпрыгивание из глубокого приседа

15. Силовые упражнения в фитнес-аэробике классифицируют на:

а) базовые

б) региональные

16. Перечислите виды стрейчинга, которые применяют на занятиях по фитнес-аэробике:

а) динамический

б) баллистический

17.Чтобы снизить риск получения травмы нужно:

а) выполнять разминку и стрейчинг

б) тренироваться чаще

в) все делать в медленном темпе

ж) выбирать упражнения согласно уровню подготовленности

17. К признакам переутомления относят:

а) Резкое побледнение, покраснение, пятна на лице.

б) Плохой сон

в) Снижение аппетита

18. Ключевыми требованиями основной части занятия являются:

а) безопасность, эффективность

б) вариативность, интенсивность

19. К запрещенным движениям степ-аэробики относят:

а) спуск с платформы лицом вперед

б) прыжки со степ платформы

в) выполнение шагов боком к платформе

Общая физическая подготовленность:

Тесты определения физической подготовленности:

(обязательные)

Женщины Таблица 7

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек)	9,9	10,5	11,0	11,4	11,8
3.Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин,сек)	12,15	12,50	13,15	13,50	14,15
2.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	15	12	10	8	6
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150

мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)	8,2	9,0	9,5	10,0	10,5
3.Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин,сек)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
2.Тест на силовую подготовленность.	15	12	9	7	5

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	210

Примечание: данные тесты приняты кафедрой физического воспитания с учетом физического развития и подготовленности студентов гуманитариев.

Тесты физической подготовленности :

(на дополнительные баллы)

Женщины Таблица 8

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз) С колен (кол-во раз)	15 35	12 30	10 25	8 20	6 15
2.Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
3.Координационный тест Челночный бег 5×10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)					

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	35	30	25	20	18
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Координационный тест Челночный бег 5×10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
7.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, разминочный, производственной, релаксационной)					

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Тесты технической подготовленности по спортивным играм:

Мини-футбол

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Бег 20 метров с ведением мяча	5 сек
2.	Удар по мячу ногой на точность	4 из 5
3.	Жонглирование мячом	25
4.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	10 сек

Волейбол

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4,2	4из5
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3из 5
3.	Приём мяча с подачи в зону 3	3из 5
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8из 10
5.	Нападающий удар в прыжке с передачи из 2, 4 зон в пределы площадки	8 из 10

Баскетбол:

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4,2	4из5
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3из 5

3.	Приём мяча с подачи в зону 3	3из 5
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8из 10
5.	Нападающий удар в прыжке с передачи из 2, 4 зон в пределы площадки	8 из 10

Бадминтон:

№	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель (точность)
1	Подача в определенную зону	4 из 5
2	Прием подачи в передней зоне	4 из 5
3	Прием подачи в задней зоне	4 из 5
4	Высокий удар	3 из 5
5	Укороченный удар	3 из 5

Фрисби:

Упражнение	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Бросок диска на дальность (м)	60 и дальше	50	40	30	20
Бросок диска на точность в цель на 10 м – 10 бросков, раз	10	8	6	4	2

Тесты физической подготовленности по гимнастике:

Шейпинг:

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Качественный показатель
1.	Комплекс упражнений для верхней части тела: пресс, спина, руки, грудь и шея 6 упражнений.	От 0 до 10 баллов
2.	Комплекс упражнений для нижней части тела: ноги, бедра, ягодицы 6 упражнений.	От 0 до 10 баллов
3.	Комплекс упражнений на гибкость (стрейчинг) 6 упражнений.	От 0 до 10 баллов
4.	Комбинированный комплекс на все группы мышц 10 упражнений.	От 0 до 10 баллов

Фитнес-аэробика:

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Качественный показатель
1.	Комбинация из 7 базовых шагов	От 0 до 10 баллов
2.	Прыжковая комбинация с движениями рук	От 0 до 10 баллов
3.	Комбинация « четыре маха»	От 0 до 10 баллов

4.	Комбинированная связка с использованием основных элементов: отжимание, прыжок согнув ноги, упор углом, мах в партере;	От 0 до 10 баллов
5.	Фрагмент соревновательного упражнения (базовые шаги, перемещения и основные элементы)	От 0 до 10 баллов

Тесты физической подготовленности по легкой атлетике:

женщины Таблица 7

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 60(сек)	9,6	10,5	10,9	11,4	11,8
2. Бег 2000м (мин,сек)	10.50	12.30	13.10	13.50	14.15
3.Комплекс беговых упражнений (разработка комплекса для см.занятий)	15упр	12 упр	10 упр	8 упр	7 упр
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150

мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 60м(сек)	7,9	8,6	9,0	9,4	10,0
2. Бег 3000м (мин,сек)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30
3.Комплекс беговых упражнений (разработка комплекса для см.занятий)	15упр	12 упр	10 упр	8 упр	7 упр
4. Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

Литература

Основная

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : Учебное пособие / Н. Ж. Булгакова [и др.]. - 3-е изд. - Электрон. дан. - Москва : Издательство Юрайт, 2018. - 401. - (Бакалавр. Академический курс). - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru. - ISBN 978-5-534-08390-3 : 939.00.

2. Физическая культура : Учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Электрон. дан. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru. - ISBN 978-5-534-02612-2 : 799.00.

3. Физическая культура : Учебник / И. А. Письменский [и др.]. - Электрон. дан. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 493. - (Бакалавр и специалист). - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru. - ISBN 978-5-534-09116-8 : 909.00.

4. Физическая культура : Учебник / Ю. Н. Аллянов [и др.]. - 3-е изд. - Электрон. дан. - Москва : Издательство Юрайт, 2018. - 493. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru. - ISBN 978-5-534-02309-1 : 909.00.

Дополнительная литература.

1. Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : учебное пособие : для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Саламатов Михаил Борисович; [Саламатов Михаил Борисович] ; Минобрнауки России,

Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т" (РГГУ), Каф. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Москва : РГГУ, 2019. - 394 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000013115. - Загл. с экрана. - ISBN 978-5-7281-2427-6.

2. Методические рекомендации для преподавателей физического воспитания по обучению студентов инвалидов и студентов с ОВЗ (с нарушением слуха) [Электронный ресурс] / Саламатов Михаил Борисович; [Саламатов Михаил Борисович] ; Минобрнауки России, Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т" (РГГУ), Каф. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Москва : РГГУ, 2019. - 31 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000013114. - Загл. с экрана. - ISBN 978-5-7281-2426-9.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://liber.rsuh.ru/ - Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека»

2. http://gto.ru/ - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

3. http://lib.sportedu.ru - РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:
Перечень БД и ИСС

№п/п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2016 г. Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2016 г. Журналы Oxford University Press SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» требуется спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами, стадион для бега и спортивных игр.

Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница, ворота для мини-футбола, стационарные уличные тренажеры, электронный тир.

Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки, степ – платформы, ролл-маты для занятий акробатикой, черлидингом и единоборствами, ружья для электронного тира, диски для фрисби.

Для проведения занятий по шахматам: шахматные доски с фигурами, аудитория оборудованная столами и стульями.

Занятия проводятся в универсальном спортивном зале, гимнастическом (танцевальном) зале, на открытых уличных площадках, в учебных аудиториях.

Студенты очно-заочного, заочного отделения могут посещать спортивные залы по расписанию для проведения самостоятельной работы студента занятия по расписанию и спортивные секции РГГУ.

Открытые спортивные площадки и спортивные залы находятся по адресу: г. Москва, ул. Кировоградская д.25 к.2 на территории корпуса ИИНТБ

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Основными формами образовательного процесса при реализации Элективных дисциплин по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ являются теоретические занятия; групповые и индивидуальные практические занятия; тестирование и медицинский контроль; спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия; возможна работа по индивидуальным учебным планам и индивидуальным графикам обучения.

Теоретические занятия предусматривают приобретение знаний основ теории физической культуры, спорта и здорового образа жизни, использования средств физической культуры в профилактике заболеваний.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения практической части дисциплины в зависимости от рекомендации медико-социальной экспертизы на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. На занятиях применяются общепедагогические и другие средства и методы адаптивной физической культуры (вербальные, идеомоторные и психорегулирующие, наглядные, технические). Проводятся подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных залах, открытых спортивных площадках и уличных тренажерах общефизической направленности. Занятия проводят специалисты кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, имеющие соответствующую подготовку. Для студентов с ограничениями передвижения проводятся занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта - шахматам.

В зависимости от их индивидуальных особенностей в ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля

успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Методы для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- на практических занятиях при обучении движениям используются вербальные методы сопровождения движения и повторения движений или заданий с партнером-поводырем;
- использование свистка и голосовых команд для коррекции направления движения при беге и ходьбе;
- зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Методы для глухих и слабослышащих:

- на практических занятиях использование рисунков, кинограмм и схем движений, с заданиями, указателями, ориентирами для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях, многократный показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- зачёт проводятся в форме тестирования, контрольные работы в письменной форме на компьютере.

Методы для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- на практических занятиях при обучении движениям используются пассивные методы сопровождения движения преподавателем или партнером и повторения движений или заданий с партнером-помощником;
- специальные задания, направленные на повышение проприоцептивной чувствительности;
- зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

 для слепых и слабовидящих:
- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

 для глухих и слабослышащих:
- в печатной форме; - в форме электронного документа.

 для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- в печатной форме; - в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

 для слепых и слабовидящих:
- устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
- дисплеем Брайля PAC Mate 20;
- принтером Брайля EmBraille ViewPlus;

 для глухих и слабослышащих:
- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

 для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- передвижными, регулируемыми эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

9. Методические материалы

9.1. Планы практических занятий

1 семестр

Раздел I практический:

Методико-практическая часть :

Тема 1.1. (2 часа) Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Занятие 1.1 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Основные понятия, термины физической культуры.

3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Профессиональная направленность физической культуры.
5. Гуманитарная значимость физической культуры.
6. Основы организации физического воспитания в вузе.
7. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
8. Современное состояние физической культуры и спорта.
9. Основные ценности физической культуры.
10. Понятие компетентностной физической культуры.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Основная часть занятия: Техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Изучить основные понятия, термины физической культуры,
2. Привести примеры из жизни известных людей как физическая культура и спорт влияют на сохранение здоровья и творческого долголетия.
3. Составить комплекс ОРУ.

Тема 1.2. (2 часа) Физическая культура личности.

Занятие 1.2 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Уровни проявления физической культуры личности.
2. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность.
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения.

5. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
6. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой.
7. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в парах.

Основная часть занятия: Изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении нагрузки низкой, средней и высокой интенсивности. Изучение методики измерения ЧСС в условиях учебно-тренировочного занятия. Динамика ЧСС во время занятия при нагрузке и отдыхе.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Обосновать ваши индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом
2. Выяснить вашу индивидуальную мотивацию в сфере физической культуры.
3. Составить комплекс ОРУ в парах.

Тема 1.3. (2 часа) Методические принципы и методы физического воспитания.

Занятие 1.3 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Основные понятия.
2. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

3. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов.
4. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
5. Физические упражнения как средство активного отдыха.
6. Принципы физического воспитания.
7. Методы физического воспитания.
8. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении.

Основная часть занятия: Изменение работоспособности при различных значениях частоты сердечных сокращений (ЧСС). Определение зон оптимальной работоспособности при выполнении нагрузки низкой, средней и высокой интенсивности. Изучение признаков утомления в условиях учебно-тренировочного занятия при нагрузке и отдыхе.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Определить изменение вашей индивидуальной динамики умственной работоспособности при выполнении сложных интеллектуальных заданий.
2. Какие физические упражнения вы выполняете для повышения умственной работоспособности при утомлении.
3. Составить комплекс ОРУ в движении.

Тема 1.4. (2 часа) Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. История становления и развития Олимпийского движения

Занятие 1.4 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр.
2. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение.
3. Олимпийские комитеты в России. Универсиады.
4. История комплексов ГТО и БГТО.
5. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.
6. Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта.
7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
8. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
9. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
10. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований.
11. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) на развитие гибкости

Основная часть занятия: изучение комплексов общих упражнений используемых в разных видах спорта. Упражнения для воспитания гибкости, условия выполнения, дозировка.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Определить города и страны , в которых чаще всего проводились Олимпийские игры.
2. Выбрать: какие виды спорта наиболее привлекательны для вас и почему. Каким видом спорта вы занимаетесь, почему?

3. Составить комплекс ОРУ для развития гибкости
4. Проверьте, какие нормативы комплекса ГТО вы можете выполнить.

Какие нормативы для вас особенно трудные.

Тема 1.5. (2 часа) Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка. Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.

Занятие 1.5 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп.
4. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
5. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой.
6. Значение мышечной релаксации.
7. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов.
8. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.
9. Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков.
10. Развитие и воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимообусловленность развития физических качеств.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) на развитие силы

Основная часть занятия: изучение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, используемых в разных видах спорта.

Упражнения для воспитания силы, условия выполнения, дозировка.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Рассчитайте ваши индивидуальные энерготраты двигательной активности в течение дня. Используйте современные приложения для мобильных гаджетов.

2. Выбрать: какие виды физические качества наиболее значимы для вас и почему? Каким видом спорта вы занимаетесь, почему?
3. Составить комплекс ОРУ для развития силы
4. Проверьте: как зависят энерготраты от интенсивности нагрузок.

Тема 1.6. (2 часа) Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Занятие 1.6 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Основы здорового образа жизни студента. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
4. Влияние окружающей среды на здоровье.
5. Наследственность и ее влияние на здоровье.
6. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи.
7. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
8. Характеристика составляющих ЗОЖ.
9. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) со скакалкой.

Основная часть занятия: изучение комплексов общедоступных упражнений со скакалкой, используемых в домашних условиях. Упражнения для воспитания быстроты, условия выполнения, дозировка.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Определите влияние окружающей среды и наследственности на ваше здоровье. Выявите положительные и отрицательные факторы влияния.
2. Разработайте ваши индивидуальные условия ЗОЖ. Выявите, чем они отличаются от «идеального» ЗОЖ.

3. Составить комплекс ОРУ со скакалкой.

4. Используя современные гаджеты, проверьте: какую долю в ЗОЖ составляет ваш двигательный режим (по величине энерготрат).

Тема 1.7. (2 часа) Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Занятие 1.7 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности.
3. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях.
4. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях.
5. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям.
6. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
7. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.
8. Врачебный контроль, его содержание. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.
9. Показания и противопоказания к самостоятельным занятиям физической культурой для студентов.
10. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с палкой.

Основная часть занятия: выполнение комплексов упражнений различной направленности с использованием самоконтроля для оценивания уровня индивидуальной интенсивности.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Проанализируйте записи в дневнике самоконтроля за месяц.
2. Разработайте вашу индивидуальную программу самоконтроля, используя современные приложения к мобильным гаджетам
3. Составить комплекс ОРУ с палкой.
4. Определите суммарное время выполнения физических упражнений с удвоенной ЧСС по сравнению с ЧСС покоя за неделю.

Тема 1.8. (2 часа) Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Лечебная физическая культура и спорт как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

Занятие 1.8 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Восстановительные процессы при мышечной деятельности.
2. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.
3. Пути повышения эффективности процессов восстановления.
4. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.
5. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений.
6. Средства лечебной физической культуры. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.
7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

9. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
10. Основы массажа.
11. Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом.
12. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения.
13. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта. Райдтерапия в системе адаптивного физического воспитания дезабильных лиц. Определение функционального класса.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в положении сидя.

Основная часть занятия: выполнение комплексов упражнений ЛФК различной направленности. Выполнение отдельных упражнений с закрытыми глазами.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1час):

1. Экспериментально определите вашу индивидуальную долю упражнений ЛФК в вашем еженедельном двигательном режиме.
2. Разработайте вашу индивидуальную программу рационального питания, используя современные приложения к мобильным гаджетам
3. Составить комплекс ОРУ в положении сидя.

Учебно-тренировочная часть:

Тема 1.9. (2 часа) Методика профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.

Занятие 1.9 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
4. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.
5. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие.
6. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов.
9. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.
10. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
11. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, профессионально-прикладные общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Основная часть занятия: выполнение комплексов упражнений различной направленности. Выполнение упражнений производственной физической культуры различной интенсивности.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Экспериментально составьте вашу индивидуальную программу ППФП в еженедельном двигательном режиме.
2. Определите, какие из упражнений профессионально-прикладной направленности наиболее эффективны для вас.
3. Составить комплекс профессионально-прикладных ОРУ.

Тема 1.10. (2 часа) Легкая атлетика.

Занятие 1.10 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики.
2. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).
3. Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование).
4. Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места.
5. Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности.
6. Спортивная ходьба.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлетов.

Основная часть занятия: беговые упражнения, прыжковые упражнения различной интенсивности. Бег со старта и на отрезках с различной скоростью. Спортивная ходьба.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Экспериментально составьте вашу индивидуальную программу ходьбы и бега еженедельном двигательном режиме.
2. Определите, какие из легкоатлетических упражнений наиболее приемлемы для вас.
3. Составить комплекс специальных упражнений легкоатлетов.

Тема 1.11. (2 часа) Гимнастика. ОФП

Занятие 1.11 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.
2. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.

3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)
5. Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с мячом

Основная часть занятия: комплексы общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений различной направленности и интенсивности.

Специальные дыхательные упражнения.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Экспериментально составьте комплекс упражнений утренней гимнастики.
2. Определите, какие из гимнастических упражнений наиболее приемлемы для вас.
3. Составить комплекс ОРУ с мячом.

Тема 1.12. (2 часа) Атлетическая гимнастика. ОФП

Занятие 1.12 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Атлетическая гимнастика: работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.
2. Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой.
3. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с гантелями или набивными мячами.

Основная часть занятия: комплексы общеразвивающих и специальных силовых упражнений различной направленности и интенсивности.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Экспериментально составьте ваш индивидуальный комплекс силовых упражнений утренней гимнастики.
2. Определите, какие из силовых упражнений наиболее приемлемы для вас.
3. Составить комплекс ОРУ с гантелями.

Тема 1.13. (2 часа) Спортивные и подвижные игры.

Занятие 1.13 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ, имеющих освобождение от физической нагрузки – шахматы.
2. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.
3. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.
4. Эстафеты, тематические игры.
5. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений игровых видов спорта.

Основная часть занятия: подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Экспериментально определите какую долю в вашей недельной двигательной активности занимают спортивные игры.
2. Определите, какие из игровых видов спорта наиболее привлекательны для вас.
3. Составить комплекс ОРУ с гантелями.

Занятие 1.14(2 часа) Зачет.

Подведение итоговой семестровой аттестации. Подсчет баллов за посещение занятий в основной и подготовительной группах здоровья. СМГ - Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях

Практические задания:

Сдача итоговых контрольных нормативов.

2 семестр

Тема 2.1 (2 часа) Техника безопасности при проведении тренировок и соревнований в различных видах спорта.

Занятие 2.1 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Требования к спортивным площадкам при проведении тренировок и соревнований.
2. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении тренировок и соревнований.
3. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении тренировок и соревнований в различных видах спорта.
4. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта.
5. Учет погодных условий при проведении тренировок и соревнований по различным видам спорта.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений различных видов спорта.

Основная часть занятия: моделирование опасных ситуаций возникающих при занятиях различными видами спорта.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Подготовить необходимую экипировку для занятий избранным видом спорта.
2. Оцените выбранную вами экипировку с точки зрения безопасности проведения занятий.
3. Составить индивидуальный комплекс ОРУ, отвечающий вашему уровню двигательной подготовленности.

Тема 2.2 (2 часа) Правила соревнований в различных видах спорта.

Занятие 2.2 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол).
2. Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы).
3. Правила соревнований по легкой атлетике.
4. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений различных видов спорта.

Основная часть занятия: моделирование соревновательных ситуаций в различных видах спорта.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Изучите правила соревнований в избранных видах спорта.
2. Определите, какие конфликтные ситуации возникают при судействе в избранном вами виде спорта.

Тема 2.3 (2 часа) Особенности организации, проведения и судейства студенческих соревнований.

Занятие 2.3 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о календаре соревнований.
2. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система.
3. Церемония открытия соревнований.
4. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта.
5. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов).
6. Организация комплексных соревнований.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений различных видов спорта.

Основная часть занятия: моделирование церемонии проведения соревнований по различным видам спорта.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Напишите положение о студенческих соревнованиях в избранном виде спорта.
2. Составьте список инвентаря и оборудования, необходимого вам для проведения этих соревнований.

Тема 2.4 (6 часа) Легкая атлетика

Занятие 2.4 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Беговые упражнения.
2. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног.
3. Техника бега с высокого и низкого старта.
4. Стартовый разгон, финиширование.

5. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости.
6. Тренировка бега с различной скоростью.
7. Спортивная ходьба.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлета.

Основная часть занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег со старта из различных положений, ходьба и бег на отрезках с заданной скоростью.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Используя соответствующие программы мобильных устройств, экспериментально определите свою индивидуальную максимальную скорость ходьбы (скорость, когда вы с ходьбы переходите на бег).
2. Определите величину ЧСС при переходе с ходьбы на бег.

Занятие 2.5 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Обучение передачи эстафетной палочки.
2. Эстафетный бег на различных дистанциях.
3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
4. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м).
5. Обучение тактике прохождения дистанции.
6. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлета.

Основная часть занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег со старта из различных положений, упражнения в передаче эстафетной палочки, встречные эстафеты, равномерный бег на отрезках с определенной скоростью при ЧСС от 120 до 40 ударов в минуту.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Занятие 2.6 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.
2. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.
3. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным.
4. Прыжки в длину с разбега.
5. Выпрыгивания из различных положений.
6. Прыжки в высоту.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлета.

Основная часть занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки, силовые прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Тема 2.5 (18 часов) Гимнастика

Занятие 2.7 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.
2. Общая физическая подготовка (ОФП).
3. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.

Основная часть занятия: Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Упражнения ОФП.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений ОФП для восстановления работоспособности после напряженной умственной работы.
2. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Занятие 2.8 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Атлетическая гимнастика.
2. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
3. Упражнения с отягощениями.
4. Упражнения на тренажерах.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.

Основная часть занятия: Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями, упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для верхнего плечевого пояса
2. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для туловища.
3. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для ног.

Занятие 2.9 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Упражнения специальной физической подготовки.
2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).
3. Упражнения для коррекции зрения.
4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности. Основная часть занятия: Упражнения специальной физической подготовки. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений специальной физической подготовки для коррекции зрения.
2. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений производственной гимнастики.

Занятие 2.10 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Основы Фитнес-аэробики.
2. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону.
3. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.
4. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.
5. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.

Основная часть занятия: Основы Фитнес-аэробики: прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

Разработайте индивидуальный комплекс упражнений фитнес-аэробики под музыку.

Занятие 2.11 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Основы черлидинга.
2. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.

Основная часть занятия: Групповые упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

Разработайте комплекс простейших групповых упражнений для черлидинга.

Занятие 2.12 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Основы акробатики.
2. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек.

3. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.
4. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости.
5. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.

Основная часть занятия: Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

Разработайте комплекс акробатических упражнений для восстановления умственной работоспособности.

Занятие 2.13 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Дыхательная гимнастика.
2. Классические методы дыхания при выполнении движений.
3. Дыхательные упражнения йогов.
4. Упражнения на расслабление элементы йоги.
5. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.

Основная часть занятия: Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

Разработайте комплекс дыхательных упражнений для восстановления.

Занятие 2.14 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Шейпинг.
2. Упражнения для развития скорости движений в темп музыки.
3. Упражнения для развития аэробной выносливости.
4. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности. Основная часть занятия: Шейпинг. Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

Разработайте комплекс упражнений для шейпинга.

Занятие 2.15 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. СФП с элементами Единоборств.
2. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка.
3. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах.
4. Овладение приемами страховки, подвижные игры.
5. Самоконтроль при занятиях единоборствами.
6. Упражнения на растяжку.
7. Развитие сложно-кондиционных движений.
8. Правила соревнований по одному из видов единоборств.
9. Гигиена борца.
10. Техника безопасности в ходе единоборств.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности. Основная часть занятия: СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа

«Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
Разработайте комплекс упражнений для разминки борцов избранного вами вида борьбы.

Тема 2.6 (24 часа) Спортивные игры
Занятие 2.16 (2 часа) Волейбол
Вопросы для обсуждения:
1. Исходное положение в стойках защиты и нападения.
2. Техника безопасности игры.
3. Перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками.
4. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.
Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ волейболиста.
Основная часть занятия: Исходное положение в стойках защиты и нападения. Перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ волейболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений волейболиста.

Занятие 2.17 (2 часа) Волейбол
Вопросы для обсуждения:

1. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.
2. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.
3. Нападающие удары и блокирование.
4. Тактика нападения и защиты.
5. Правила игры.
6. Игра по правилам.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ волейболиста.
Основная часть занятия: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Занятие 2.18 (2 часа) Баскетбол.
Вопросы для обсуждения:

1. Ловля и передача мяча.
2. Ведение мяча,
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).
4. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).
5. Игра по упрощенным правилам

баскетбола. Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ баскетболиста.
Основная часть занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по упрощенным правилам баскетбола.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ баскетболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений баскетболиста.

Занятие 2.19 (2 часа) Баскетбол.
Вопросы для обсуждения:

1. Правила игры.
2. Техника безопасности игры.
3. Приемы техники защиты – перехват мяча.
4. Приемы, применяемые против броска, накрывание.
5. Тактика нападения и защиты.
6. Двухсторонняя игра по правилам.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ баскетболиста.
Основная часть занятия: Приемы техники защиты – перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра по правилам.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Занятие 2.20 (2 часа) Футбол.
Вопросы для обсуждения:

1. Техника ведения мяча.
2. Освоение основных ударов в футболе.
3. Техника безопасности игры.
4. Игра по упрощенным правилам на площадках разных

размеров. Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ футболиста.
Основная часть занятия: Техника ведения мяча. Освоение основных ударов в футболе. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ футболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений футболиста.

Занятие 2.21 (2 часа) Футбол.
Вопросы для обсуждения:
1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.
2. Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.
3. Отбор мяча, обманные движения.
4. Техника игры вратаря.
5. Тактика защиты, тактика нападения.
6. Правила игры.
7. Игра по правилам.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ футболиста.
Основная часть занятия: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по правилам.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Занятие 2.22 (2 часа) Бадминтон.
Вопросы для обсуждения:
1. Упражнения для укрепления кисти.
2. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке).
3. Техника безопасности игры.
4. Парные игры по упрощенным правилам.

Приёмы игры. Правила игры.
Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ бадминтониста. Основная часть занятия: Упражнения для укрепления кисти. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке).
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ бадминтониста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений бадминтониста.

Занятие 2.23 (2 часа) Бадминтон
Вопросы для обсуждения:
1. Приёмы игры.
2. Тактика игры.
3. Правила игры.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ бадминтониста.
Основная часть занятия: Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Тактика игры.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Занятие 2.24 (2 часа) Настольный теннис.
Вопросы для обсуждения:

1. Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева.
2. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения.
3. Овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке.
4. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу.
5. Элементы передвижения.
6. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет.
7. Ознакомление с движением без мяча.
8. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой.
9. Правила игры.
10. Техника безопасности игры.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ теннисиста.
Основная часть занятия: Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ теннисиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений теннисиста.

Занятие 2.25 (2 часа) Фризби.
Вопросы для обсуждения:

1. Совершенствование броска и ловли летающего диска.
2. Перемещения, перехваты, блокировка.
3. Тактика командной игры Алтимат фрисби.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ.
Основная часть занятия: Совершенствование броска и ловли летающего диска. Перемещения, перехваты, блокировка. Тактика командной игры Алтимат фрисби.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):

Разучить различные способы броска и ловли диска фризби.

Занятие 2.26 (2 часа) Шахматы
Вопросы для обсуждения:

1. Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций.
2. Основы шахматных окончаний.
3. Стратегические приемы и методы ведения игры в

миттельшпиле. Практические задания:
Основная часть занятия: Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
Разучить различные дебютные начала в шахматной игре.

Занятие 2.27(2 часа) Зачет.
Подведение итоговой семестровой аттестации. Подсчет баллов за посещение занятий в основной и подготовительной группах здоровья. СМГ - Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях
Практические задания:
Сдача итоговых контрольных нормативов.

3 семестр

Тема 3.1 (2 часа) Базовая общефизическая подготовка – основа спортивной подготовки студентов.
Занятие 3.1 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:

1. Комплексное проявление физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта.
2. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта.
3. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений различных видов спорта.
Основная часть занятия: Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Определите ведущие физические качества для занятий избранным видом спорта.
2. Составить индивидуальный комплекс базовых специальных упражнений для занятий избранным видом спорта.

Тема 3.2 (4 часа) Легкая атлетика.
Занятие 3.2 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:

1. Беговые упражнения.

2. Техника бега с высокого и низкого старта.
3. Стартовый разгон, финиширование.
4. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости.
5. Тренировка бега с различной скоростью.
6. Спортивная ходьба.
7. Обучение передачи эстафетной палочки.
8. Эстафетный бег на различных дистанциях.
9. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
10. Обучение тактике прохождения дистанции.
11. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге.
12. Спортивная ходьба.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлета.
Основная часть занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег со старта из различных положений, ходьба и бег на отрезках с заданной скоростью. Упражнения в передаче эстафетной палочки, встречные эстафеты, равномерный бег на отрезках с определенной скоростью при ЧСС от 120 до 40 ударов в минуту.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Используя соответствующие программы мобильных устройств, экспериментально определите свою индивидуальную максимальную скорость ходьбы (скорость, когда вы с ходьбы переходите на бег).
2. Определите величину ЧСС при переходе с ходьбы на бег.

Занятие 3.3 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.
2. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.
3. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным.
4. Прыжки в длину с разбега.
5. Выпрыгивания из различных положений.
6. Прыжки в высоту.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлета.
Основная часть занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки, силовые прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Тема 3.3 (10 часов) Гимнастика
Занятие 3.4 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:

1. Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.
2. Общая физическая подготовка (ОФП).
3. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями.
4. Упражнения специальной физической подготовки.
5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).
6. Упражнения для коррекции зрения.
7. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения.
Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Упражнения общей и специальной физической подготовки. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений ОФП для восстановления работоспособности после напряженной умственной работы.
2. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Занятие 3.5 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:

1. Атлетическая гимнастика.
2. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
3. Упражнения с отягощениями.
4. Упражнения на тренажерах.
5. СФП с элементами Единоборств.
6. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка.
7. Силовые упражнения и единоборства в парах.
8. Овладение приемами страховки, подвижные игры.
9. Самоконтроль при занятиях единоборствами.
10. Развитие сложно-кондиционных движений.
11. Правила соревнований по одному из видов единоборств.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями, упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Развитие сложно-кондиционных движений.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Разработайте комплекс упражнений для разминки борцов избранного вами вида борьбы.
2. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для верхнего плечевого пояса
3. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для туловища.
4. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для ног.

Занятие 3.6 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:

1. Основы Фитнес-аэробики.
2. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону.
3. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.
4. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.
5. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.
6. Шейпинг.
7. Упражнения для развития скорости движений в темп музыки.
8. Упражнения для развития аэробной выносливости.
9. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Основы Фитнес-аэробики: прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов. Шейпинг. Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
Разработайте индивидуальный комплекс упражнений фитнес-аэробики под музыку.

Разработайте комплекс упражнений для шейпинга.

Занятие 3.7 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:

1. Основы черлидинга.
2. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья.
3. Основы акробатики.
4. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек.
5. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.
6. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости.
7. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Групповые упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 час):

1. Разработайте комплекс простейших групповых упражнений для черлидинга.
2. Разработайте комплекс акробатических упражнений для восстановления умственной работоспособности.

Занятие 3.8 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:

1. Дыхательная гимнастика.
2. Классические методы дыхания при выполнении движений.
3. Дыхательные упражнения йогов.
4. Упражнения на расслабление элементы йоги.
5. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 час):
Разработайте комплекс дыхательных упражнений для восстановления.

Тема 3.4 (10 часа) Спортивные игры
Занятие 3.9 (2 часа) Волейбол
Вопросы для обсуждения:

1. Исходное положение в стойках защиты и нападения.
2. Техника безопасности игры.
3. Перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками.
4. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.
5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.
6. Нападающие удары и блокирование.
7. Тактика нападения и защиты.
8. Правила игры.
9. Двусторонняя игра по правилам.

Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.
Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ волейболиста. Основная часть занятия: Исходное положение в стойках защиты и нападения. Перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 9. Двусторонняя игра. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ волейболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений волейболиста.

Занятие 3.10 (2 часа) Баскетбол.
Вопросы для обсуждения:

1. Ловля и передача мяча.
2. Ведение мяча,
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).
4. Приемы техники защиты: перехват мяча, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).
5. Правила игры.
6. Техника безопасности игры.
7. Приемы, применяемые против броска, накрывание.
8. Тактика нападения и защиты.
9. Двухсторонняя игра по правилам.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ баскетболиста.
Основная часть занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Приемы техники защиты – перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра по правилам.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ баскетболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений баскетболиста.

Занятие 3.11 (2 часа) Футбол.
Вопросы для обсуждения:
1. Техника ведения мяча.
2. Освоение основных ударов в футболе.
3. Техника безопасности игры.
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.
5. Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.
6. Отбор мяча, обманные движения.
7. Техника игры вратаря.
8. Тактика защиты, тактика нападения.
9. Правила игры.
10. Двухсторонняя игра по правилам.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ футболиста.
Основная часть занятия: Техника ведения мяча. Освоение основных ударов в футболе. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Двухсторонняя игра по правилам.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ футболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений футболиста.

Занятие 3.12 (2 часа) Бадминтон и настольный теннис
Вопросы для обсуждения:
1. Упражнения для укрепления кисти.
2. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке).
3. Парные игры по упрощенным правилам.
4. Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева.

5. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения.
6. Овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке.
7. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу.
8. Элементы передвижения.
9. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет.
10. Ознакомление с движением без мяча.
11. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой.
12. Правила игры в бадминтон и настольный теннис.

Приёмы игры. Правила игры.
Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ.
Основная часть занятия: Упражнения для укрепления кисти. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений теннисиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений бадминтониста.

Занятие 3.13 (2 часа) Фризби и шахматы.
Вопросы для обсуждения:

1. Совершенствование броска и ловли летающего диска.
2. Перемещения, перехваты, блокировка.
3. Тактика командной игры Алтимат фрисби.
4. Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций.
5. Основы шахматных окончаний.
6. Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле. Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ.
Основная часть занятия: Совершенствование броска и ловли летающего диска. Перемещения, перехваты, блокировка. Тактика командной игры Алтимат фрисби. Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):

Разучить различные способы броска и ловли диска фризби.

Занятие 3.14(2 часа) Зачет.
Подведение итоговой семестровой аттестации. Подсчет баллов за посещение занятий в основной и подготовительной группах здоровья. СМГ - Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях
Практические задания:
Сдача итоговых контрольных нормативов.

4 семестр

Тема 4.1 (2 часа) Оздоровительная эффективность различных видов спорта.
Занятие 4.1 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:

1. Условия оздоровительного влияния занятий спортом на организм студента.
2. Наименее травмоопасные виды спорта.
3. Контактные виды спорта, особенности их оздоровительного эффекта.
4. Оздоровительные особенности командных видов спорта.
5. Оздоровительные особенности индивидуальных видов спорта.
6. Особенности дозировки тренировочных нагрузок в командных и индивидуальных видах спорта.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений различных видов спорта.
Основная часть занятия: Упражнения оздоровительной направленности из различных видов спорта.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 часа):
Составить индивидуальный комплекс оздоровительных упражнений из элементов избранного вида спорта.

Тема 4.2 (4 часа) Легкая атлетика.
Занятие 4.2 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:

1. Беговые упражнения.
2. Техника бега с высокого и низкого старта.
3. Стартовый разгон, финиширование.
4. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости.
5. Тренировка бега с различной скоростью.
6. Спортивная ходьба.
7. Обучение передачи эстафетной палочки.
8. Эстафетный бег на различных дистанциях.

9. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
10. Обучение тактике прохождения дистанции.
11. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге.
12. Спортивная ходьба.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлета.
Основная часть занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег со старта из различных положений, ходьба и бег на отрезках с заданной скоростью. Упражнения в передаче эстафетной палочки, встречные эстафеты, равномерный бег на отрезках с определенной скоростью при ЧСС от 120 до 40 ударов в минуту.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Используя соответствующие программы мобильных устройств, экспериментально определите свою индивидуальную максимальную скорость ходьбы (скорость, когда вы с ходьбы переходите на бег).
2. Определите величину ЧСС при переходе с ходьбы на бег.

Занятие 4.3 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.
2. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.
3. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным.
4. Прыжки в длину с разбега.
5. Выпрыгивания из различных положений.
6. Прыжки в высоту.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлета.
Основная часть занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки, силовые прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Тема 4.3 (10 часов) Гимнастика
Занятие 4.4 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.
2. Общая физическая подготовка (ОФП).
3. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями.
4. Упражнения специальной физической подготовки.
5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

6. Упражнения для коррекции зрения.
7. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения.
Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Упражнения общей и специальной физической подготовки. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений ОФП для восстановления работоспособности после напряженной умственной работы.
2. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Занятие 4.5 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Атлетическая гимнастика.
2. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
3. Упражнения с отягощениями.
4. Упражнения на тренажерах.
5. СФП с элементами Единоборств.
6. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка.
7. Силовые упражнения и единоборства в парах.
8. Овладение приемами страховки, подвижные игры.
9. Самоконтроль при занятиях единоборствами.
10. Развитие сложно-кондиционных движений.
11. Правила соревнований по одному из видов единоборств.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями, упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Развитие сложно-кондиционных движений.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 часа):
1. Разработайте комплекс упражнений для разминки борцов избранного вами вида борьбы.
2. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для верхнего плечевого пояса
3. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для туловища.
4. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для ног.

Занятие 4.6 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Основы Фитнес-аэробики.
2. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону.
3. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.
4. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.
5. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.
6. Шейпинг.
7. Упражнения для развития скорости движений в темп музыки.
8. Упражнения для развития аэробной выносливости.
9. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.
Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Основы Фитнес-аэробики: прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов. Шейпинг. Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
Разработайте индивидуальный комплекс упражнений фитнес-аэробики под музыку.
Разработайте комплекс упражнений для шейпинга.

Занятие 4.7 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Основы черлидинга.
2. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья.
3. Основы акробатики.
4. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек.

5. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.
6. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости.
7. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Групповые упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 час):
1. Разработайте комплекс простейших групповых упражнений для черлидинга.
2. Разработайте комплекс акробатических упражнений для восстановления умственной работоспособности.

Занятие 4.8 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Дыхательная гимнастика.
2. Классические методы дыхания при выполнении движений.
3. Дыхательные упражнения йогов.
4. Упражнения на расслабление элементы йоги.
5. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 час):
Разработайте комплекс дыхательных упражнений для восстановления.

Тема 4.4 (10 часа) Спортивные игры
Занятие 4.9 (2 часа) Волейбол
Вопросы для обсуждения:
1. Исходное положение в стойках защиты и нападения.
2. Техника безопасности игры.

3. Перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками.
4. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.
5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.
6. Нападающие удары и блокирование.
7. Тактика нападения и защиты.
8. Правила игры.
9. Двусторонняя игра по правилам.

Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ волейболиста.

Основная часть занятия: Исходное положение в стойках защиты и нападения. Перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 9. Двусторонняя игра.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ волейболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений волейболиста.

Занятие 4.10 (2 часа) Баскетбол.

Вопросы для обсуждения:

1. Ловля и передача мяча.
2. Ведение мяча,
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).
4. Приемы техники защиты: перехват мяча, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).
5. Правила игры.
6. Техника безопасности игры.
7. Приемы, применяемые против броска, накрывание.
8. Тактика нападения и защиты.
9. Двухсторонняя игра по правилам.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ баскетболиста.

Основная часть занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Приемы техники защиты – перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра по правилам.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ баскетболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений баскетболиста.

Занятие 4.11 (2 часа) Футбол.
Вопросы для обсуждения:
1. Техника ведения мяча.
2. Освоение основных ударов в футболе.
3. Техника безопасности игры.
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.
5. Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.
6. Отбор мяча, обманные движения.
7. Техника игры вратаря.
8. Тактика защиты, тактика нападения.
9. Правила игры.
10. Двухсторонняя игра по правилам.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ футболиста.
Основная часть занятия: Техника ведения мяча. Освоение основных ударов в футболе. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Двухсторонняя игра по правилам.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ футболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений футболиста.

Занятие 4.12 (2 часа) Бадминтон и настольный теннис
Вопросы для обсуждения:
1. Упражнения для укрепления кисти.
2. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке).
3. Парные игры по упрощенным правилам.
4. Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева.
5. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения.
6. Овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке.
7. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу.
8. Элементы передвижения.
9. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет.
10. Ознакомление с движением без мяча.
11. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой.
12. Правила игры в бадминтон и настольный теннис.

Приёмы игры. Правила игры.
Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ.
Основная часть занятия: Упражнения для укрепления кисти. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений теннисиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений бадминтониста.

Занятие 4.13 (2 часа) Фризби и шахматы.
Вопросы для обсуждения:
1. Совершенствование броска и ловли летающего диска.
2. Перемещения, перехваты, блокировка.
3. Тактика командной игры Алтимат фрисби.
4. Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций.
5. Основы шахматных окончаний.
6. Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле. Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ.
Основная часть занятия: Совершенствование броска и ловли летающего диска. Перемещения, перехваты, блокировка. Тактика командной игры Алтимат фрисби. Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
Разучить различные способы броска и ловли диска фризби.

Занятие 4.14(2 часа) Зачет.
Подведение итоговой семестровой аттестации. Подсчет баллов за посещение занятий в основной и подготовительной группах здоровья. СМГ - Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях
Практические задания:
Сдача итоговых контрольных нормативов.

5 семестр

Тема 5.1 (2 часа) Особенности преимущественного воспитания физических качеств в различных видах спорта.
Занятие 5.1 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:

1. Особенности телосложения у спортсменов различной специализации.
2. Ведущие физические качества в различных видах спорта у студентов.
3. Виды спорта для преимущественного воспитания быстроты.
4. Виды спорта для преимущественного воспитания силовых способностей.
5. Виды спорта для преимущественного воспитания координации.
6. Виды спорта для преимущественного воспитания выносливости.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений различных видов спорта.
Основная часть занятия: Специальные упражнения направленные на воспитание ведущих физических качеств из различных видов спорта.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 часа):
Составить индивидуальный комплекс специальных упражнений для развития ведущих физических качеств избранного вида спорта.

Тема 5.2 (4 часа) Легкая атлетика.
Занятие 5.2 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:

1. Беговые упражнения.
2. Техника бега с высокого и низкого старта.
3. Стартовый разгон, финиширование.
4. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости.
5. Тренировка бега с различной скоростью.
6. Спортивная ходьба.
7. Обучение передачи эстафетной палочки.
8. Эстафетный бег на различных дистанциях.
9. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
10. Обучение тактике прохождения дистанции.
11. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге.
12. Спортивная ходьба.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлета.
Основная часть занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег со старта из различных положений, ходьба и бег на отрезках с заданной скоростью. Упражнения в передаче эстафетной палочки, встречные эстафеты, равномерный бег на отрезках с определенной скоростью при ЧСС от 120 до 40 ударов в минуту.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Используя соответствующие программы мобильных устройств, экспериментально определите свою индивидуальную максимальную скорость ходьбы (скорость, когда вы с ходьбы переходите на бег).
2. Определите величину ЧСС при переходе с ходьбы на бег.

Занятие 5.3 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.
2. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.
3. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным.
4. Прыжки в длину с разбега.
5. Выпрыгивания из различных положений.
6. Прыжки в высоту.
Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлета.
Основная часть занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки, силовые прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Тема 5.3 (10 часов) Гимнастика
Занятие 5.4 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.
2. Общая физическая подготовка (ОФП).
3. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями.
4. Упражнения специальной физической подготовки.
5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).
6. Упражнения для коррекции зрения.
7. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.
Общеразвивающие упражнения.
Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.

Упражнения общей и специальной физической подготовки. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений ОФП для восстановления работоспособности после напряженной умственной работы.
2. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Занятие 5.5 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Атлетическая гимнастика.
2. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
3. Упражнения с отягощениями.
4. Упражнения на тренажерах.
5. СФП с элементами Единоборств.
6. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка.
7. Силовые упражнения и единоборства в парах.
8. Овладение приемами страховки, подвижные игры.
9. Самоконтроль при занятиях единоборствами.
10. Развитие сложно-кондиционных движений.
11. Правила соревнований по одному из видов единоборств.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями, упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Развитие сложно-кондиционных движений.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 часа):
1. Разработайте комплекс упражнений для разминки борцов избранного вами вида борьбы.
2. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для верхнего плечевого пояса
3. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для туловища.
4. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для ног.

Занятие 5.6 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Основы Фитнес-аэробики.
2. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону.
3. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.
4. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.
5. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.
6. Шейпинг.
7. Упражнения для развития скорости движений в темп музыки.
8. Упражнения для развития аэробной выносливости.
9. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Основы Фитнес-аэробики: прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов. Шейпинг. Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
Разработайте индивидуальный комплекс упражнений фитнес-аэробики под музыку.
Разработайте комплекс упражнений для шейпинга.

Занятие 5.7 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Основы черлидинга.
2. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья.
3. Основы акробатики.
4. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек.
5. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.
6. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости.
7. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Групповые упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки,

поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 час):
1. Разработайте комплекс простейших групповых упражнений для черлидинга.
2. Разработайте комплекс акробатических упражнений для восстановления умственной работоспособности.

Занятие 5.8 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Дыхательная гимнастика.
2. Классические методы дыхания при выполнении движений.
3. Дыхательные упражнения йогов.
4. Упражнения на расслабление элементы йоги.
5. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 час):
Разработайте комплекс дыхательных упражнений для восстановления.

Тема 5.4 (10 часа) Спортивные игры
Занятие 5.9 (2 часа) Волейбол
Вопросы для обсуждения:
1. Исходное положение в стойках защиты и нападения.
2. Техника безопасности игры.
3. Перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками.
4. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.
5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.
6. Нападающие удары и блокирование.
7. Тактика нападения и защиты.
8. Правила игры.
9. Двусторонняя игра по правилам.

Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-

животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.
Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ волейболиста.
Основная часть занятия: Исходное положение в стойках защиты и нападения. Перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 9. Двусторонняя игра.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ волейболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений волейболиста.

Занятие 5.10 (2 часа) Баскетбол.
Вопросы для обсуждения:
1. Ловля и передача мяча.
2. Ведение мяча,
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).
4. Приемы техники защиты: перехват мяча, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).
5. Правила игры.
6. Техника безопасности игры.
7. Приемы, применяемые против броска, накрывание.
8. Тактика нападения и защиты.
9. Двухсторонняя игра по правилам.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ баскетболиста.
Основная часть занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Приемы техники защиты – перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра по правилам.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ баскетболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений баскетболиста.

Занятие 5.11 (2 часа) Футбол.
Вопросы для обсуждения:
1. Техника ведения мяча.
2. Освоение основных ударов в футболе.
3. Техника безопасности игры.
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.
5. Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.
6. Отбор мяча, обманные движения.

7. Техника игры вратаря.
8. Тактика защиты, тактика нападения.
9. Правила игры.
10. Двухсторонняя игра по правилам.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ футболиста.

Основная часть занятия: Техника ведения мяча. Освоение основных ударов в футболе. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Двухсторонняя игра по правилам.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ футболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений футболиста.

Занятие 5.12 (2 часа) Бадминтон и настольный теннис

Вопросы для обсуждения:

1. Упражнения для укрепления кисти.
2. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке).
3. Парные игры по упрощенным правилам.
4. Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева.
5. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения.
6. Овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке.
7. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу.
8. Элементы передвижения.
9. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет.
10. Ознакомление с движением без мяча.
11. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой.
12. Правила игры в бадминтон и настольный теннис.

Приёмы игры. Правила игры.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ.

Основная часть занятия: Упражнения для укрепления кисти. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях,

играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений теннисиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений бадминтониста.

Занятие 5.13 (2 часа) Фризби и шахматы.
Вопросы для обсуждения:
1. Совершенствование броска и ловли летающего диска.
2. Перемещения, перехваты, блокировка.
3. Тактика командной игры Алтимат фрисби.
4. Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций.
5. Основы шахматных окончаний.
6. Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле. Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ.
Основная часть занятия: Совершенствование броска и ловли летающего диска. Перемещения, перехваты, блокировка. Тактика командной игры Алтимат фрисби. Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
Разучить различные способы броска и ловли диска фризби.

Занятие 5.14(2 часа) Зачет.
Подведение итоговой семестровой аттестации. Подсчет баллов за посещение занятий в основной и подготовительной группах здоровья. СМГ - Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях
Практические задания:
Сдача итоговых контрольных нормативов.

6 семестр

Тема 6.1 (2 часа) Общие закономерности организации тренировочного процесса студентов в различных видах спорта.
Занятие 6.1 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Годичная периодизация тренировочного процесса в различных видах спорта.
2. Особенности тренировочного процесса в различных видах спорта у студентов.
3. Общие закономерности тренировки студентов в командных игровых видах спорта.
4. Особенности тренировок студентов в индивидуальных игровых видах спорта.
5. Особенности тренировок студентов в сложно координационных видах спорта.

6. Особенности тренировок студентов в видах спорта на выносливость. Недельные объемы тренировок (в часах) у студентов в различных видах спорта. Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений избранного вида спорта.
Основная часть занятия: Специальные тренировочные упражнения избранного вида спорта.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 часа):
Составить индивидуальный недельный план тренировок избранного вида спорта.

Тема 6.2 (4 часа) Легкая атлетика.
Занятие 6.2 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Беговые упражнения.
2. Техника бега с высокого и низкого старта.
3. Стартовый разгон, финиширование.
4. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости.
5. Тренировка бега с различной скоростью.
6. Спортивная ходьба.
7. Обучение передачи эстафетной палочки.
8. Эстафетный бег на различных дистанциях.
9. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
10. Обучение тактике прохождения дистанции.
11. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге.
12. Спортивная ходьба.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлета.
Основная часть занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег со старта из различных положений, ходьба и бег на отрезках с заданной скоростью. Упражнения в передаче эстафетной палочки, встречные эстафеты, равномерный бег на отрезках с определенной скоростью при ЧСС от 120 до 40 ударов в минуту.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Используя соответствующие программы мобильных устройств, экспериментально определите свою индивидуальную максимальную скорость ходьбы (скорость, когда вы с ходьбы переходите на бег).
2. Определите величину ЧСС при переходе с ходьбы на бег.

Занятие 6.3 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.

2. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.
3. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным.
4. Прыжки в длину с разбега.
5. Выпрыгивания из различных положений.
6. Прыжки в высоту.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлета.
Основная часть занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки, силовые прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Тема 6.3 (10 часов) Гимнастика
Занятие 6.4 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.
2. Общая физическая подготовка (ОФП).
3. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями.
4. Упражнения специальной физической подготовки.
5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).
6. Упражнения для коррекции зрения.
7. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.
Общеразвивающие упражнения.
Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Упражнения общей и специальной физической подготовки. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений ОФП для восстановления работоспособности после напряженной умственной работы.
2. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Занятие 6.5 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Атлетическая гимнастика.
2. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
3. Упражнения с отягощениями.
4. Упражнения на тренажерах.
5. СФП с элементами Единоборств.
6. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка.
7. Силовые упражнения и единоборства в парах.
8. Овладение приемами страховки, подвижные игры.
9. Самоконтроль при занятиях единоборствами.
10. Развитие сложно-кондиционных движений.
11. Правила соревнований по одному из видов единоборств.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями, упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Развитие сложно-кондиционных движений.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 часа):
1. Разработайте комплекс упражнений для разминки борцов избранного вами вида борьбы.
2. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для верхнего плечевого пояса
3. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для туловища.
4. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для ног.

Занятие 6.6 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Основы Фитнес-аэробики.
2. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону.
3. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.
4. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.
5. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.
6. Шейпинг.
7. Упражнения для развития скорости движений в темп музыки.
8. Упражнения для развития аэробной выносливости.
9. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Основы Фитнес-аэробики: прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов. Шейпинг. Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
Разработайте индивидуальный комплекс упражнений фитнес-аэробики под музыку.
Разработайте комплекс упражнений для шейпинга.

Занятие 6.7 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Основы черлидинга.
2. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья.
3. Основы акробатики.
4. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек.
5. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.
6. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости.
7. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.
Основная часть занятия: Групповые упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 час):
1. Разработайте комплекс простейших групповых упражнений для черлидинга.
2. Разработайте комплекс акробатических упражнений для восстановления умственной работоспособности.

Занятие 6.8 (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Дыхательная гимнастика.
2. Классические методы дыхания при выполнении движений.
3. Дыхательные упражнения йогов.
4. Упражнения на расслабление элементы йоги.
5. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности. Основная часть занятия: Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (2 час):
Разработайте комплекс дыхательных упражнений для восстановления.

Тема 6.4 (10 часа) Спортивные игры
Занятие 6.9 (2 часа) Волейбол
Вопросы для обсуждения:
1. Исходное положение в стойках защиты и нападения.
2. Техника безопасности игры.
3. Перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками.
4. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.
5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.
6. Нападающие удары и блокирование.
7. Тактика нападения и защиты.
8. Правила игры.
9. Двусторонняя игра по правилам.

Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.
Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ волейболиста. Основная часть занятия: Исходное положение в стойках защиты и нападения. Перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 9. Двусторонняя игра. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):

1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ волейболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений волейболиста.

Занятие 6.10 (2 часа) Баскетбол.
Вопросы для обсуждения:
1. Ловля и передача мяча.
2. Ведение мяча,
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).
4. Приемы техники защиты: перехват мяча, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).
5. Правила игры.
6. Техника безопасности игры.
7. Приемы, применяемые против броска, накрывание.
8. Тактика нападения и защиты.
9. Двухсторонняя игра по правилам.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ баскетболиста.
Основная часть занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Приемы техники защиты – перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра по правилам.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ баскетболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений баскетболиста.

Занятие 6.11 (2 часа) Футбол.
Вопросы для обсуждения:
1. Техника ведения мяча.
2. Освоение основных ударов в футболе.
3. Техника безопасности игры.
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.
5. Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.
6. Отбор мяча, обманные движения.
7. Техника игры вратаря.
8. Тактика защиты, тактика нападения.
9. Правила игры.
10. Двухсторонняя игра по правилам.

Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ футболиста.
Основная часть занятия: Техника ведения мяча. Освоение основных ударов в футболе. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Двухсторонняя игра по правилам.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ футболиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений футболиста.

Занятие 6.12 (2 часа) Бадминтон и настольный теннис
Вопросы для обсуждения:
1. Упражнения для укрепления кисти.
2. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке).
3. Парные игры по упрощенным правилам.
4. Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева.
5. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения.
6. Овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке.
7. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу.
8. Элементы передвижения.
9. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет.
10. Ознакомление с движением без мяча.
11. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой.
12. Правила игры в бадминтон и настольный теннис.
Приёмы игры. Правила игры.
Практические задания:
Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ.
Основная часть занятия: Упражнения для укрепления кисти. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
1. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений теннисиста.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений бадминтониста.

Занятие 6.13 (2 часа) Фризби и шахматы.
Вопросы для обсуждения:

1. Совершенствование броска и ловли летающего диска.
2. Перемещения, перехваты, блокировка.
3. Тактика командной игры Алтимат фрисби.
4. Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций.
5. Основы шахматных окончаний.
6. Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле. Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ.
Основная часть занятия: Совершенствование броска и ловли летающего диска. Перемещения, перехваты, блокировка. Тактика командной игры Алтимат фрисби. Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле.
Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
Задание для самостоятельной работы (1 час):
Разучить различные способы броска и ловли диска фризби.

Занятие 6.14(2 часа) Зачет.
Подведение итоговой семестровой аттестации. Подсчет баллов за посещение занятий в основной и подготовительной группах здоровья. СМГ - Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях
Практические задания:
Сдача итоговых контрольных нормативов.

Задания для самостоятельной работы студента для очно-заочной и заочной форм обучения на 1-2 семестр.

Самостоятельная работа студента по заданию преподавателя, выполняемая во внеаудиторное время, включает в себя:

1. Изучение теоретического материала на учебных занятиях.
2. Работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой в библиотеке и дома;
3. Подготовка к практическим и методико-практическим занятиям;
4. Подготовка сообщений, докладов с презентациями по темам лекционных занятий, методико-практических занятий и тем рекомендованных для самостоятельного изучения;
5. Выполнение индивидуальных заданий по физической и технической подготовке в избранном виде спорта.

Вопросы:

1. Изучить основные понятия, термины физической культуры
2. Привести примеры из жизни известных людей как физическая культура и спорт влияют на сохранение здоровья и творческого долголетия.
3. Составить комплекс ОРУ.
4. Обосновать ваши индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом
5. Выяснить вашу индивидуальную мотивацию в сфере физической культуры.
6. Составить комплекс ОРУ в парах.
7. Определить изменение вашей индивидуальной динамики умственной работоспособности при выполнении сложных интеллектуальных заданий.
8. Какие физические упражнения вы выполняете для повышения умственной работоспособности при утомлении.
9. Составить комплекс ОРУ в движении.
10. Определить города и страны , в которых чаще всего проводились Олимпийские игры.
11. Выбрать: какие виды спорта наиболее привлекательны для вас и почему. Каким видом спорта вы занимаетесь, почему?
12. Составить комплекс ОРУ для развития гибкости
13. Проверьте, какие нормативы комплекса ГТО вы можете выполнить. Какие нормативы для вас особенно трудные.
14. Рассчитайте ваши индивидуальные энерготраты двигательной активности в течение дня. Используйте современные приложения для мобильных гаджетов.
15. Выбрать: какие виды физические качества наиболее значимы для вас и почему? Каким видом спорта вы занимаетесь, почему?
16. Составить комплекс ОРУ для развития силы
17. Проверьте: как зависят энерготраты от интенсивности нагрузок.
18. Определите влияние окружающей среды и наследственности на ваше здоровье. Выявите положительные и отрицательные факторы влияния.
19. Разработайте ваши индивидуальные условия ЗОЖ. Выявите, чем они отличаются от «идеального» ЗОЖ.
20. Составить комплекс ОРУ со скакалкой.
21. Используя современные гаджеты, проверьте: какую долю в ЗОЖ составляет ваш двигательный режим (по величине энерготрат).
22. Проанализируйте записи в дневнике самоконтроля за месяц.

23. Разработайте вашу индивидуальную программу самоконтроля, используя современные приложения к мобильным гаджетам
24. Составить комплекс ОРУ с палкой.
25. Определите суммарное время выполнения физических упражнений с удвоенной ЧСС по сравнению с ЧСС покоя за неделю.
26. Экспериментально определите вашу индивидуальную долю упражнений ЛФК в вашем еженедельном двигательном режиме.
27. Разработайте вашу индивидуальную программу рационального питания, используя современные приложения к мобильным гаджетам
28. Составить комплекс ОРУ в положении сидя.
29. Экспериментально составьте вашу индивидуальную программу ППФП в еженедельном двигательном режиме.
30. Определите, какие из упражнений профессионально-прикладной направленности наиболее эффективны для вас.
31. Составить комплекс профессионально - прикладных ОРУ.
32. Экспериментально составьте вашу индивидуальную программу ходьбы и бега еженедельном двигательном режиме.
33. Определите, какие из легкоатлетических упражнений наиболее приемлемы для вас.
34. Составить комплекс специальных упражнений легкоатлетов.
35. Экспериментально составьте комплекс упражнений утренней гимнастики.
36. Определите, какие из гимнастических упражнений наиболее приемлемы для вас.
37. Составить комплекс ОРУ с мячом.
38. Экспериментально составьте ваш индивидуальный комплекс силовых упражнений утренней гимнастики.
39. Определите, какие из силовых упражнений наиболее приемлемы для вас.
40. Составить комплекс ОРУ с гантелями.
41. Экспериментально определите какую долю в вашей недельной двигательной активности занимают спортивные игры.
42. Определите, какие из игровых видов спорта наиболее привлекательны для вас.
43. Как подготовить необходимую экипировку для занятий избранным видом спорта?
44. Оцените выбранную вами экипировку с точки зрения безопасности проведения занятий.
45. Составить индивидуальный комплекс ОРУ, отвечающий вашему уровню двигательной подготовленности.
46. Изучите правила соревнований в избранных видах спорта.

47. Определите, какие конфликтные ситуации возникают при судействе в избранном вами виде спорта.
48. Напишите положение о студенческих соревнованиях в избранном виде спорта.
49. Составьте список инвентаря и оборудования, необходимого вам для проведения этих соревнований.
50. Используя соответствующие программы мобильных устройств, экспериментально определите свою индивидуальную максимальную скорость ходьбы (скорость, когда вы с ходьбы переходите на бег).
51. Определите величину ЧСС при переходе с ходьбы на бег.
52. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений ОФП для восстановления работоспособности после напряженной умственной работы.
53. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
54. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для верхнего плечевого пояса
55. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для туловища.
56. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для ног.
57. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений специальной физической подготовки для коррекции зрения.
58. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений производственной гимнастики.
59. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений фитнес-аэробики под музыку.
60. Разработайте комплекс простейших групповых упражнений для черлидинга.
61. Разработайте комплекс акробатических упражнений для восстановления умственной работоспособности.
62. Разработайте комплекс дыхательных упражнений для восстановления.
63. Разработайте комплекс упражнений для шейпинга.
64. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ волейболиста.
65. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений волейболиста.
66. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ баскетболиста.
67. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений баскетболиста.
68. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ футболиста.
69. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений футболиста.
70. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ бадминтониста.
71. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений бадминтониста.
72. Разработайте индивидуальный комплекс ОРУ теннисиста.
73. Разработайте индивидуальный комплекс специальных упражнений теннисиста.

74. Разучить различные способы броска и ловли диска фрисби.
75. Разучить различные дебютные начала в шахматной игре.
76. Определите ведущие физические качества для занятий избранным видом спорта.
77. Составить индивидуальный комплекс базовых специальных упражнений для занятий избранным видом спорта.
78. Составить индивидуальный комплекс оздоровительных упражнений из элементов избранного вида спорта.
79. Составить индивидуальный комплекс специальных упражнений для развития ведущих физических качеств избранного вида спорта.
80. Составить индивидуальный недельный план тренировок избранного вида спорта.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

-Методика проведения производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Составить комплекс производственной гимнастики.
-Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки ППФП.
- Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Определение ЧСС, АД, расчёт % увеличения ЧСС при физической нагрузке
- Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.
-Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности с учетом возрастной физиологии.
-Методики самостоятельного освоения отдельных приемов снятия психоэмоциональной нагрузки. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

9.2 Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Требования к реферату

Общие требования к оформлению текстовых и графических работ студентов. Написание реферата по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» является одним из методов организации самостоятельной работы студента. Требования по оформлению работ – см., http://liber.rsuh.ru/?q=node/63

Контрольные и самостоятельные работы

Цель работы: самостоятельно изучить основные направления и перспективы развития сферы физической культуры и спорта, основ здорового образа жизни и методов контроля за состоянием своего физического здоровья.

Содержание задания. Материал следует внимательно прочитать и подготовить приложение к конспекту занятия, зарисовать схемы.

Основные рекомендации по выполнению работы. Самостоятельное изучение разделов дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» студент осуществляет по литературным источникам, указанным выше, в том числе используя Интернет, в соответствии с наименованием темы. Приложение к конспекту занятия способствует запоминанию материала, помогает овладению специальными терминами, не заменимыми при подготовке к более сложной работе в виде методико-практических заданий, контрольных работ, защите реферата. Самостоятельная работа способствует развитию у студентов навыков самостоятельного исследования.

Иные материалы.

Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий

1	2	3	4				
Число / неделя	Вид занятия / Упражнения	Дозировка (время или кол-во раз выполнения)	Самоконтроль				
			ЧСС пульс		Настроение	сон	самочувствие
			в покое	после занятия			
1	Пилатес	1 ч	64	116	хор	удов	удов
17.03	Описание упражнения	6 раз × 2	82	124	хор	удов	удов

__ семестр 201../201.. уч.г.

Объективные данные самоконтроля:
Вес – 1 раз в неделю
Рост – 1 раз в год
Температура тела – измеряется по самочувствию
Частота сердечных сокращений ЧСС – пульс считаем за 10 сек×6, 15 сек×4, 20 сек×3, умножаем, получаем за мин.
Субъективные данные самоконтроля:

Настроение

Хорошее	Уверен в себе, спокоен, активен, жизнерадостен.
Удовлетворительное	Настроение меняется, неустойчиво в процессе занятий и до или после них.
Неудовлетворительное	Подавлен, расстроен, растерян, не уверен в себе и своих

	действиях.

Самочувствие

Хорошее	Бодрость, прилив сил, желание активно заниматься физическими упражнениями.
Удовлетворительное	Наблюдается вялость, упадок сил, трудно выполнять упражнения.
Неудовлетворительное	Слабость, усталость, повышение ЧСС и АД в покое, головные и мышечные боли.

Сон

Хорошее	Глубокий, крепкий, 8-10 ч. Чувство бодрости, прилив сил.
Удовлетворительное	8-10 ч.
Неудовлетворительное	Трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание.

Приложение 1

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются обязательной частью цикла дисциплин модуля «Физическая культура и спорт» учебного плана по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» направленность «Современные коммуникации и реклама» Дисциплина реализуется на кафедре физического воспитания.

Цель дисциплины:

Формирование всесторонне развитой личности, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии,

Задачи:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлена на формирование следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОПК-7 Способен учитывать эффекты и последствия своей профессиональной деятельности, следуя принципам социальной ответственности

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

- знать научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности средствами физической культуры и спорта;
- уметь квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; - владеть знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни,

способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений Рабочей программой предусмотрены следующие виды контроля:

- текущий контроль осуществляется в течение семестра на методико-практических, учебно-тренировочных занятиях. Объектами оценивания являются: активность на занятиях, выполнения контрольных работ в виде теста, сдачи нормативов физической направленности, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий, степень усвоения теоретических знаний, результаты самостоятельной работы.
- промежуточная аттестация в форме зачёта