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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

(Настольный теннис)

Направление подготовки:
45.03.02 Лингвистика

Профиль: «**Теория и практика межкультурной коммуникации"**

Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр

Форма обучения – очная

Год начала подготовки - 2024

Владикавказ 2024

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки **45.03.02 Лингвистика** от 12.08.2020. № 969 учебным планом подготовки бакалавров и специалистов по всем направлениям подготовки, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 28.03.2024 г., протокол № 8.

Составители: Бузоев Александр Сергеевич старший преподаватель кафедры физического воспитания.

.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № от «23» марта 2024 г.)

Одобрена советом факультета международных отношений
(протокол № 8 от 22.02.2024 г.).

1. Структура и общая трудоёмкость дисциплины

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

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1-4	
Семестр	1-7	
Практические занятия	102	
Итого аудиторных занятий	102	
Самостоятельная работа	226	
Курсовая работа		
Форма контроля	зачёт	
Экзамен		
Зачёт	1,2,3,4,5,6,7	
Общее количество часов	328	

2. Цели освоения дисциплины

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

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

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

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

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

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

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.12 блока 1, в объёме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачётные единицы не переводятся.

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

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции

обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля)

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

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

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Имеет опыт
1.	ИУК-7.1 Знает: здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма ИУК-7.2 Умеет: Грамотно эргономично и логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни ИУК-7.3Имеет практический опыт: поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдение норм здорового образа жизни		-методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности; -социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональны	- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -выполнять приемы страховки и самостраховки;	- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; -способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; -методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма; -методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

		х заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;		

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Настольный теннис)

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1 семестр									
1-2	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
3	Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
4	Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению. Техника хвата пером, европейский хват.		2	Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению	6	Демонстрация комплекса упражнений.			**[1-7]**
5	Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

6	Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
7	Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет.		2	Совер-ние различных видов жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок».	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
8	Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
9	Обучение имитации различных ударов. Овладение техники ударов справа, слева. Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
10	Обучение ударам ракеткой по мячу. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола.		2	Совершенствование упражнении для правильного подбрасывания мяча.	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

11	Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами. Упражнения с мячом на концентрацию внимания.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
12	Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.		2	Отработка правильного подбрасывания мяч. Упражнения с мячом и прыжковые упражнения	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
13	Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом на количество раз.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
14	Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.		2	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
15	Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
16	Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения		2	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

17-18	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.		4			контрольные испытания			**[1-7]**
	Итого за семестр		**36**		**36**				
2 семестр									
19-20	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.		2			контрольные испытания			**[1-7]**
21	Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
22	Отработка ударов справа, слева мячом об стенку через сетку. Удары по мячу подставкой, срезкой, подрезкой, накатом. ОФП на ноги. Двухсторонняя игра в настольный теннис.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
23	Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.		2	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	10	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
24	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
25	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

26	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
27	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
28	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.		2	Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие	10	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
29	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Обучение удару откидкойсправа. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
30	Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
31-32	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча преподавателя.		2	Совершенствование упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой	10	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
33	Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
34	Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером». Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		2	Совершенствование скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	10	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

35	Подготовительные упражнения для подачи. Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
36	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			
	Итого за семестр		32		40				
				3 семестр					
37	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			
38	Обучение подаче. Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
39	Обучение балансу при подаче. Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом.. Удары срезкой справа и слева в большие мишени.		2	Совершенствование ударов справа и слева срезкой	2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
40	Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Удары срезкой справа и слева без передвижения. Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
41	Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
42	Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

43	Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.		2	Совершенствование ударов накатом в чередовании справа и слева в мишени.	2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
44	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»). . Прием подачи по заданному направлению. Прием подачипо выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.		2	Совершенствование ударов справа и слева накатом	2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
45	Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Итого за семестр		**18**		**18**				
4 семестр									
46	Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу. Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
47	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
48	Обучение игре через сетку на счет по правилам игры. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.		1	Совершенствование ударов справа, слева мячом об стенку.	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

49	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание.		1			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
50	Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.		2	Совершенствование специальных координационных способностей й	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
51	Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево. Прыжки в полном приседе много скоки, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
52	Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка. Прием подачи подрезкой. Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. ОФП на руки: подтягивание, отжимание. Игра на счет.		2	Совершенствование имитаций ударов слева «с лета»	8	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
53	Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
54	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			
	Итого за семестр		**16**		**20**				
5 семестр									
55	Тестирование СФП и ОФП					контрольные испытания			
56	Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка. Упражнения на отработку прицельной			Упражнения на отработку	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

	точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система.			прицельной точности ударов					
57	Двусторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет					Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
58	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты. Игра в настольный теннис на счет			Совершенствование игры через сетку с применением различных приемов	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
59	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.					Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
60	Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка. Упражнения для мышц ног.			Совершенствование стоек и перемещений	8	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
61	Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения. Прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса.			Совершенствование движении прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения	8	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
62	Подготовка к тестированию. Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.					Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
63	Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накатом с лево на лево. Игра накатом по линии. Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений.			Совершенствования упражнений для правильного подбрасывания мяча.	8	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Итого за семестр				**36**				
6 семестр									
64	Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накатом по диагонали с права на право. Броски и ловля одной и двумя руками из положения					Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

	стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Упражнения на развитие координации движения.								
65	Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накатом, срезкой, с боковым вращением. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.			Совершенствование подачи накатом, срезкой, с боковым вращением.	8	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
66	Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой. Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой.			Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	8	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
67	Совершенствование ударов ракеткой по мячу. Обучение технике удара топ-спин. Игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.					Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
68	Освоение и совершенствование различных подач. Подача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали. Тактика приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.			Отработка ударов. Отработка подачи через сетку	8	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

69	Обучение и совершенствование ударов справа. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом.					Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
70	Обучение и совершенствование ударов слева. Держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой). Держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.			Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
71	Обучени е игры в парах. Игра на счет. Соревнования по круговой системе. Упражнения на развитие координации. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.			Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
72	Тестирование СФП и ОФП					контрольные испытания			
	Итого за семестр				**36**				
7 семестр									
	Тестирование СФП и ОФП				2	контрольные испытания			
	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). Воспитание скоростных и координационных способностей.				2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

	Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).				2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Упражнения «школы мяча». Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз. Удар толчок слева с отскока на месте.				2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса преподавателя.				2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Упражнения «школы мяча». Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.				2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Упражнения «школы мяча». Выполнение движений с мячом и без мяча. Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.				2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).				2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Игра «Линии».				2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). Воспитание координационных способностей.				2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. Воспитание координационных способностей.				2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»). Воспитание координационных способностей.				2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Воспитание скоростных и координационных способностей. Беговые и прыжковые упражнения.				2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Стойки для ударов справа. Обучение работе ног при ударах справа в движении. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.				2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений.. Подготовка к тестированию.				4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Воспитание скоростных и координационных способностей. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие				4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Обучение и совершенствование игры через сетку в парах. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.				2	контрольные испытания			**[1-7]**
	Итого за семестр				40				
	ИТОГО		**102**		**226**				

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

	Итого за семестр		**36**		**36**				
2 семестр									
19-20	ОРУ. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		4			контрольные испытания			**[1-8]**
21-22	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие ловкости и координации		4	Совер-ние упражнений на развитие ловкости и координации	8	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
23-24	ОРУ. СБУ. Обучение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Подвижные игры		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
25-26	ОРУ. Обучение техники бега на средние дистанции. Бег 500м - девушки, 1000м – юноши. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры на развитие физических качеств.		4	Совер-ние техники высокого старта	8	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
27-28	ОРУ. Обучение техники прыжка в длину с места. Общая физическая подготовка.		4	Совер-ние техники прыжка вдлину	8	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
29-30	ОРУ. Кроссовая подготовка бег 800-1000м без учета времени.		4	Кроссовая подготовка	8	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
31-32	ОРУ. Изучение строевых и порядковых упражнении фигурное перестроение.		2	Бег 800-1000м без учета времени.	8	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
33-34	Изучение ОРУ поточным способом. Подвижные игры направленные на развитие физических качеств		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
35-36	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		32		40				
3 семестр									

37-38	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
39-40	Изучение комплексов ОРУ поточным способом. Обще физическая подготовка.		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
41-42	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость		4	Совер-ние акробатических упражнения:	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
43-44	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.		4	Совер-ние акробатических упражнения:	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
45	ОРУ. Закрепление акробатических упражнений: перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад мост, стойка на лопатках- девочки, стойка на голове- мальчики.		2	Совер-ние акробатических упражнения:	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
	Итого за семестр		**18**		**18**				
4 семестр									
46-47	О Р У. Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижные игры.		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
48-49	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).		4	Совер-ние упражнений на гибкость	10	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
50-51	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа		4	Совершенствование силовых способностей	10	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
52-53	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
54	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные			

						испытания			
	Итого за семестр		**16**		**20**				
5 семестр									
55	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.			Совер-ния силовых упражнений	12	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
56	ОРУ. Совершенствование «отжимания».Разучивание опорного прыжка через гимн. козла(согнув ноги – мальчики, врозь- девочки)			Совер-ние опорных прыжков	12	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
57-58	ОРУ. Силовые упражнения. Опорный прыжок через гимн. козла					Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
59-60	ОРУ с мячом. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике.			Совершенствование комбинаций в акробатике.	12	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
61-62	ОРУ. Силовая подготовка :подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Подвижные игры.					Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
63	Тестирование СФП и ОФП					контрольные испытания			
	Итого за семестр				**36**				
6 семестр									
64-65	О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке			Совер-ние упражнений на , растяжку и гибкость	18	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
66-67	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.			Совер-ние упражнений в равновесии и прыжков на скакалке	18	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**

68-69-70	ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.					Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
71-72	Тестирование СФП и ОФП					контрольные испытания			
	Итого за семестр				36				
7 семестр									
	Динамические упражнения сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики).				4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
	ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитее силы рук				4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
	ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитее плечевого пояса.				4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
	ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитее мышц спины и брюшного пресса				4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
	ОРУ. Упражнения направленные на развитие физических качеств. Упражнения на развитее сил ног.				4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
	ОРУ в движении. Упражнения для развития гибкости. ОФП на развитие физических качеств.				4	контрольные испытания			**[1-8]**
	Комплекс упражнений с использованием отягощений, направленные на развитие силовых качеств.				4	контрольные испытания			**[1-8]**
	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Совершенствование комплексов ОРУ. Подвижная игра.				4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. ОФП на развитие физических качеств.				4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**

	ОРУ. Круговая тренировка с использованием тренажерных устройств				2	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-8]**
	Тестирование СФП и ОФП				2	контрольные испытания			
	Итого за семестр								
	ИТОГО		144		40				

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПЛАВАНИЕ

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

				опорой					
11-12	Тема № 5. Дыхание в воде, изучение работы ног на спине, скольжение на спине.		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
13-14	Тема № 6. Дыхание в воде, совершенствование работы ног кроль на груди, кроль на спине.		4	Совершенствование работы ног кроль на груди, кроль на спине.	10	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
15-16	Тема № 7. Дыхание в воде, изучение работы рук на спине		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
17-18	Тема № 8. Дыхание в воде, упражнения на совершенствование работы рук на спине		4	Совершенствование работы рук на спине	6	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Итого за семестр		36		36				
2 семестр									
19-20	Тема № 9. Дыхание в воде, изучение работы рук кроль на груди		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
21-22	Тема № 10 Дыхание в воде, совершенствование работы рук кроль на груди		4	Совер-ние работы рук кроль на груди	10	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
23-24	Тема № 11. Дыхание в воде, обучение согласованию работы рук, ног, дыхания при плавании на спине.		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
25-26	Тема № 12. Дыхание в воде, совершенствование согласования работы рук, ног, дыхания при плавании на спине		4	Совер-ние работы рук, ног, дыхания при плавание на спине	10	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

27-28	Тема № 13. Дыхание в воде обучение согласованию работы рук, ног, дыхания при плавании на кроль на груди.		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
29-30	Тема № 14. Дыхание в воде совершенствование согласования работы рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
31-32	Тема № 15. Дыхание в воде, Совершенствование стиля плавания - кроль на груди		4	Совершенствование стиля плавания - кроль на груди	12	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
33-34	Тема № 16. Дыхание в воде упражнения для работы ног и рук кроль на спине		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
35-36	Тестирование СФП и ОФП		2		8	контрольные испытания			
	Итого за семестр		32		40				

3 семестр									
Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр				min	max	
37-38	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
39-40-	Тема №1. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		4	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	18	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

41-42	Тема № 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
43-44-45	Тема № 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание		6			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Итого за семестр		**18**		**18**				
4 семестр									
46-47	Тема № 4. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание		4	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	8	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
48-49	Тема № 5. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание		4			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
50-51	Тема № 6. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине. Игры в воде и свободное плавание		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
52	Тема № 7. Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание		2	Совершенствование техники плавания способом брасс.	8	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
53-	Тема № 8. Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание		2			Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Тема № 9. Совершенствование техники плавания способом кроль брасс на груди спине. Игры в воде и свободное плавание				4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
54	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			
	Итого за семестр		**16**		**20**				

5 семестр									
Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр				min	max	
55	Тестирование СФП и ОФП					контрольные испытания			
56-57	Тема №1. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание			Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	18	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
58	Тема № 2 Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание					Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
59-60	Тема №3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры в воде и свободное плавание					Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
61-62	Тема №4. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание.			Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	18	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
63	Тема №5. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание					Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Итого за семестр				**36**				
6 семестр									
64-65	Тема №6. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине. Игры в воде и свободное плавание.			Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине	12	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**

66-67	Тема №7. Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание					Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
68-69	Тема №8. Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание			Совершенствование техники плавания способом брасс.	12	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
70-71	Тема № 9. Совершенствование техники плавания способом кроль брасс на груди спине Игры в воде и свободное плавание			Совершенствование техники плавания способом кроль брасс на груди спине	12	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
72	Тестирование СФП и ОФП			-		контрольные испытания			
	Итого за семестр								
	ИТОГО				36				

7 семестр									
Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр				min	max	
	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине. Игры в воде и свободное плавание				4	контрольные испытания			**[1-7]**
	Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание				4	контрольные испытания			**[1-7]**
	Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры в воде и свободное плавание				4	контрольные испытания			**[1-7]**
	Совершенствование техники плавания способом кроль брасс на груди спине. Игры в воде и свободное				4	контрольные испытания			**[1-7]**

	плавание								
	Игры в воде и свободное плавание, спортивно-оздоровительное плавание				4	контрольные испытания			**[1-7]**
	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Игры в воде и свободное плавание				4	контрольные испытания			**[1-7]**
	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание				4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс Игры в воде и свободное плавание.				4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание.				4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс. Игры в воде и свободное плавание.				4	Демонстрация комплекса упражнений			**[1-7]**
	Итого за семестр				40				

БАСКЕТБОЛ

Номер недели	**Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине**	Занятия		**Самостоятельная работа студентов**		**Формы контроля**	**Количество баллов**		**Лит-ра**
		л	пр	Содержание	Часы		**min**	**max**	
1 семестр									
1-2	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
3-4	Место и значение баскетбола в системе физического воспитания. Развитие двигательных качеств при занятиях баскетболом. Современное представление об		4	Совершенствование скоростно-силовых качеств	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]

	игре. Распределение игроков по функциям. Средства и способы ведения игры.								
5-6	Обучение техники перемещений. Обучение ловли, передачи мяча двумя руками от груди.		4	Совершенствование техники перемещения	6	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
7-8	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча.		4	Совершенствование передачи мяча	4				[1-6]
9-10	Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди. Обучение ведения мяча двумя руками сверху и отскоком от пола.		4	Совер-ние передач мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди	6	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
11-12	Обучение ведения мяча двумя руками сверху и отскоком от пола Подвижные игры с элементами баскетбола		4	Совер-ние ведения мяча двумя руками сверху и отскоком от пола	6	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
13-14	Обучение броску двумя руками от груди. Совершенствование ведения мяча		4			Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
15-16	Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Обучение броску двумя шагами и прыжком. Учебная игра		4	Совер-ние броска мяча одной рукой от плеча с места.	6	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
17-18	Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Обучение броску двумя шагами и прыжком		4	Совер-ние броска мяча одной рукой от плеча с места	4	контрольные испытания			
	Итого за семестр		**36**		**36**				
2 семестр									
19-20	Обучение передачам мяча в движении со сменой мест. Совершенствование штрафных бросков.		4			контрольные испытания			
21-22	Обучение вышагиваниям и поворотов. Обучение двушажной технике. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра		4	Совер-ние двушажной технике	6	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]

23-24	Способы передвижения. Перемещения правым, левым боком, повороты в движении. Обучение ловли и передачи мяча в движении.		4	Совер-ние перемещений правым, левым боком, повороты в движении	8	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
25-26	Обучение технике выполнения штрафных бросков. Подвижные игры.		4	Совер-ние технике выполнения штрафных бросков	8	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
27-28	Техника владения мячом. Обучение скрытых передач. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока мяча.		4	Совершенствование ведения с изменением высоты отскока мяча	8	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
29-30	Обучение передачам мяча в движении со сменой мест. Совершенствование штрафных бросков.		4	Совершенствование штрафных бросков.	10	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
31-32	Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование двушажной технике		4			контрольные испытания			[1-6]
33-34	Обучение личной защиты. Комплексное упражнение. Учебная игра.		2						[1-6]
35-36	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			
	Итого за семестр		32		40				
3 семестр									
37	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			
38	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча. Прыжки через скамейку и со скалкой. учебная игра.		2						[1-6]
39	Обучение передачам мяча в тройках. Совершенствование броска мяча в движении.		2			Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]

40	Совершенствование штрафных бросков. Учебная игра.		2	Совершенствовани е штрафных бросков.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
41	Совершенствование штрафных бросков. Комбинированное упражнение.		2	Совершенствовани е штрафных бросков.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
42	Специальные упражнения с мячами. Совершенствование бросков мяча в прыжке.		2			Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
43	Совершенствование ведения мяча с защитником. Обучение заслонам игрока с мячом.		2	Совершенствовани е ведения мяча с защитником.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
44	Совершенствование передач мяча на точность. Учебная игра.		2	Совершенствовани е передач мяча на точность	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
45	По точные броски в парах. Бег на короткие дистанции		2	Совершенствовани е броска мяча одной рукой от плеча с мячом.	2	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
	Итого за семестр		**18**		**18**				
4 семестр									
46	Тестирование СФП и ОФП		2			контрольные испытания			
47	Обучение зонной системы защиты 2х1х2.		2						
48	Обучение зонной системы защиты 2х3		2						
49	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с мячом. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке		2	Совер-ние бросков в корзину одной рукой в движении. Броски	2	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]

50	Комбинированное упражнение с ведением, передачей и броском мяча.		2	Совер-ние упражнений с ведением, передачей и броском мяча	2	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
51	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бега на длинные дистанции.		2	Совершенствование бега на длинные дистанции.	2	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
52	Обучение личной системы защиты. Совершенствование передач мяча в парах.		2	Совершенствование передач мяча в парах.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
53	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.		1	Совершенствование бросков со средней дистанции	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
54	Совершенствование передач мяча во встречном движении. Совершенствование личной защиты.		1	Совершенствование передач мяча во встречном движении	6	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
	Итого за семестр		**16**		**20**				
5 семестр									
55	Тестирование СФП и ОФП								
56	Совершенствование бросков в движении. Совершенствование бега на короткие дистанции			Совершенствование бросков в движении	2	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
57	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бега на длинные дистанции.			Совершенствование штрафных бросков.	2	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
58	Обучение личной системы защиты. Совершенствование передач мяча в парах.			Совершенствование передач мяча в парах	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
59	Совершенствование бросков со вредней дистанции. Учебная игра.					Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]

60	Совершенствование передач мяча во встречном движении. Совершенствование личной защиты.			Совершенствование передач мяча во встречном движении	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
61	Совершенствование бросков в движении. Совершенствование бега на короткие дистанции			Совершенствование передач мяча во встречном движении	2				
62	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бросков в движении			Совершенствование бросков в движении.	4				
63	Тестирование СФП и ОФП					контрольные испытания			
	Итого за семестр				36				
6 семестр									
64	Тестирование СФП и ОФП					контрольные испытания			
65-66	Совершенствование бросков в движении. Совершенствование бега на короткие дистанции.			Совершенствование передач мяча в парах.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
67-68	Совершенствование комбинированного упражнения. Совершенствование штрафных бросков.			Совершенствование штрафных бросков.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
69-70	Совершенствование броска мяча одной рукой снизу в движении.			Совершенствование бросков в движении	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
71-72	Совершенствование бега на длинные дистанции. Учебная игра.			Совершенствование передач мяча месте у стенки	6	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
	Итого за семестр				**36**				
7 семестр									

	Совершенствование техники перемещений в нападении и защите.				4				[1-6]
	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры с мячом.				4				[1-6]
	Совершенствование техники защитных действий.				4				[1-6]
	Совершенствование ведения мяча с защитником. Обучение заслонам игрока с мячом				4				[1-6]
	Совершенствование передач мяча на точность. Броски мяча в парах. Бег на короткие дистанции. Учебная игра.				4				[1-6]
	Совершенствование передач мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.				4				[1-6]
	Совершенствование комбинированного упражнения. Развитие двигательной активности.				4				[1-6]
	Совершенствование передач мяча на быстроту. Развитие силы и быстроты				4				[1-6]
	Совершенствование бросков со средней дистанции в подвижных играх.				4				[1-6]
	Совершенствование передач мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.				4				
	Итого за семестр				40				
	ИТОГО		**102**		**226**				

6.

ВОЛЕЙБОЛ

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

17-18	ОРУ. Совершенствование техники передачи 2-мя руками сверху. Учебная игра.		4			контрольные испытания			[1-6]
	Итого за семестр		**36**		**36**				
2 семестр									
19-20	ОРУ. Совершенствование приема мяча в тройках сверху, снизу. Учебная игра.		4	Совершенствование техники передачи 2-мя руками сверху	8	контрольные испытания			[1-6]
21-22	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, снизу.		4			освоение техники приемов			[1-6]
23-24	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.		4	Совершенствование приема мяча в тройках сверху, снизу	8	освоение техники приемов			[1-6]
25-26	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4			освоение техники приемов			[1-6]
27-28	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях	8	освоение техники приемов			[1-6]
29-30	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.		4			освоение техники приемов			[1-6]
31-32	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях	8	освоение техники приемов			[1-6]
33-34	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		2			освоение техники приемов			[1-6]
35-36	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.		2	Совершенствование изученных приёмов в групповых	8	освоение техники приемов			[1-6]

				упражнениях					
	Итого за семестр		**32**		**40**				
3 семестр									
37	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		2	Совершенствование техники изученных приемов в групповых упражнениях	2	освоение техники приемов			[1-6]
38	ОРУ. Совершенствование техники изученных приемов в групповых упражнениях.		2	Совершенствование техники изученных приемов в групповых упражнениях	2	освоение техники приемов			[1-6]
39	ОРУ. Совершенствование технического приема одиночного блока на месте, после перемещения. Совершенствование нападающего удара с места и с подбега.		2	Совершенствование техники изученных приемов в групповых упражнениях	2	освоение техники приемов			[1-6]
40	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча двумя руками снизу. верхняя прямая подача.		2	Совершенствование техники изученных приемов в групповых упражнениях	2	освоение техники приемов			[1-6]
41	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		2	Совершенствование техники изученных приемов в групповых упражнениях	2	освоение техники приемов			[1-6]
42	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		2	Совершенствование техники изученных приемов	2	освоение техники приемов			[1-6]
43	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча, нижняя прямая подача		2	Совершенствование техники изученных приемов	2	освоение техники приемов			[1-6]
44	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача.		2	Совершенствование техники изученных приемов	2	освоение техники приемов			[1-6]
45	Техника игры в волейбол. передача мяча двумя руками сверху, верхняя прямая подача. нападающий удар.		2	Совершенствование техники изученных приемов	2	освоение техники приемов			[1-6]

	Итого за семестр		**18**		**18**				
4 семестр									
46	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		2	Совершенствование техники изученных приемов	2	освоение техники приемов			[1-6]
47	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		2	Совершенствование техники изученных приемов	2	освоение техники приемов			[1-6]
48	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. блок.		2	Совершенствование техники изученных приемов	2	освоение техники приемов			[1-6]
49	Техника игры в волейбол. передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. блок		2	Совершенствование техники изученных приемов	2	освоение техники приемов			[1-6]
50	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		2	Совершенствование техники изученных приемов	2	освоение техники приемов			[1-6]
51	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача		2	Совершенствование техники изученных приемов	2	освоение техники приемов			[1-6]
52	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар.		2	Совершенствование техники изученных приемов	2	освоение техники приемов			[1-6]
53	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		1	Совершенствование техники изученных приемов	2	освоение техники приемов			[1-6]
54	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование.		1	Совершенствование техники изученных приемов	4	освоение техники приемов			[1-6]
	Итого за семестр		**16**		**20**				
5 семестр									
55	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар,					освоение техники приемов			[1-6]

	блокирование.								
56	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование.					освоение техники приемов			[1-6]
57	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях			Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях	12	освоение техники приемов			[1-6]
58	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх					освоение техники приемов			[1-6]
59	Совершенствования нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, с опоры и в прыжке подачи Техника игры в волейбол.					освоение техники приемов			[1-6]
60	Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование.					освоение техники приемов			[1-6]
61	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях			Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях	12	освоение техники приемов			[1-6]
62	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх					освоение техники приемов			[1-6]
	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование.					освоение техники приемов			[1-6]
	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху.					освоение техники приемов			[1-6]

	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх			Совер-ние стойки и перемещения волейболиста, пере-даче мяча двумя руками сверху	6	освоение техники приемов			[1-6]
	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.					освоение техники приемов			[1-6]
	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях			Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях	4	освоение техники приемов			[1-6]
	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх					освоение техники приемов			[1-6]
	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.			Совер-ние передач мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача	2	освоение техники приемов			[1-6]
63	Тестирование СФП и ОФП					контрольные испытания			
	Итого за семестр				**36**				
6 семестр									
64	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.			Совер-ние передач мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Передачи в движении.	6	освоение техники приемов			[1-6]

65	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.			Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	6	освоение техники приемов			[1-6]
66	Подача с вращением мяча. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.			Совершенствование верхней прямой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	6	освоение техники приемов			[1-6]
67	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.					освоение техники приемов			[1-6]
68	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.Учебная игра			Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	6	освоение техники приемов			[1-6]
69	Подача в прыжке. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Учебная игра.			Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы.	6	освоение техники приемов			[1-6]
70	ОРУ. Обучение техники нападающему удару, упражнения для обучения нападающему удару. Учебная игра			Совер-ние технике защитных действий: прием мяча двумя руками снизу.	4	контрольные испытания			[1-6]
71	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.			Совер-ние передач в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные)	6	освоение техники приемов			[1-6]

72	Тестирование СФП и ОФП					контрольные испытания			
	Итого за семестр				**36**				
7 семестр									
	Передача в прыжке. Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Нападающий удар. Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Приемы мяча. Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Приемы мяча. Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра				2	освоение техники приемов			[1-6]

	Прием мяча с падением. Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Прием мяча с падением. Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Прием мяча с падением. Учебная игра. Акробатические упражнения.				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Блокирование групповое. Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.				2	освоение техники приемов			[1-6]

	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.				2	освоение техники приемов			[1-6]
	Тестирование СФП и ОФП				4	контрольные испытания			
	Итого за семестр				**40**				
	ИТОГО		**102**		**226**				

7. Образовательные технологии

№/п.	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
	«Элективные дисциплины по			Игровой метод Соревновательный метод	

	физической культуре и спорту»		328	Метод круговой тренировки Зрительные методы	

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

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

п/№	Наименование вида СРС*	Объем в АЧ		Способ организации / доступ к методическим материалам
		Семестр	Семестр	
	Распределение самостоятельной работы студентов по видам и семестра представлены в таблице 5.1	36 ч.	1	
		40 ч.	2	
		18 ч	3	
		20ч	4	
		36 ч.	5	
		18 ч.	6	
		36 ч.		
		40 ч.	7	
	ИТОГО	226ч		

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

Зачет по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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

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

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

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

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

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

Студенты специальной медицинской группы

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

Критерии оценки реферата:

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

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

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

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

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

Требования к реферату

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

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

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

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

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

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

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

список литературы должен содержать не менее 5 источников

Тесты по СФП и технической подготовленности
Настольный теннис

Тест	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1 курс 1 семестр									
Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	85	75	70	65	100	85	75	70	65
Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	85	75	70	65	100	85	75	70	65
Прыжки через скакалку за 45 с	75	70	65	60	55	85	80	75	70	65
1 курс 2 семестр										

Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	85	75	70	65	100	85	75	70	65
Набивание мяча ладонной стороной ракетки в цель с расстояния 1,5 метра круг диаметром 60 см	30	25	20	15	10	30	25	20	15	10
Прыжки через скакалку за 45 с	80	75	70	65	60	90	85	80	75	70
2курс 3 семестр										
Топ-спин слева в правый угол стола .из 10 попыток	7	6	5	4	3	7	6	5	4	7
Топ-спин справа в левый угол стола .из 10 попыток	7	6	5	4	3	7	6	5	4	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	25	20	17	13	10	35	30	27	23	20
2курс 4 семестр										
Топ-спин слева в правый угол стола, из 10 попыток	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
Топ-спин справа в левый угол стола .из 10 попыток	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	27	25	20	17	13	37	35	30	27	23

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Тесты по общей физической подготовке (ОФП)

для студентов 1 курса

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

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

Тесты по общей физической подготовке (ОФП)

для студентов 2 курса

№	Тест	Баллы				
		5	4	3	2	1
ЮНОШИ						
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	9	8	7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	230	225	220	215
3.	Челночный бег 4х9 (сек.)	9,5	9,7	9,8	9,9	10,0

	Наклон вперед (см.)	12	10	8	6	4
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.)	47	43	42	40	35
ДЕВУШКИ						
1.	Подтягивание на перекладине в висе лёжа(кол-во раз)	14	12	10	8	4
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	170	165	160	155
3.	Челночный бег 4х9 (сек.)	11,0	11,2	11,5	11,8	12,0
4.	Наклон вперед (см.)	13	11	9	8	6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.)	45	40	35	30	20

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

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

Плавание

Тест	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1 курс 1 семестр									
25 м с помощью одних ног на время (сек)										
Плавание 200 м (комплексное плавание)	200	175	150	125	100	200	175	150	125	100
бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м)	9	8,5	8	7,5	7	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
1 курс 2 семестр										

25 м с помощью одних ног на время (сек)										
Плавание 250 м (комплексное плавание)	250	225	200	175	150	250	225	200	175	150
бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м)	9,5	9	8,5	8	7,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0
2курс 3 семестр										
25 м с помощью одних рук										
Плавание 300 м (комплексное плавание)	300	275	250	225	200	300	275	250	225	200
Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	230	225	220	215	210
2 курс 4 семестр										
Кроль на груди 25м на время										
Плавание 400 м (комплексное плавание)	400	375	350	325	300	400	375	350	325	300
Челночный бег 3х10 м (сек)	9,5	9,8	10,0	10,3	10,5	8,5	8,8	9,2	9,5	9,2
Кроль на груди 25м на время										
Плавание 450 м (комплексное плавание)	450	425	400	375	350	450	425	400	375	350
Челночный бег 3х10 м (сек)	9,3	9,5	9,8	10,0	10,3	8,2	8,5	8,8	9,2	9,5

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

Тесты по СФП и технической подготовленности для группы Баскетбол

Таблица 1

Тест	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1 курс 1 семестр									
1. Штрафные броски n=10	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
2.Комбинированное упражнение 1 (на время сек)	35	40	43	44	45	30	35	38	39	40
3.бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м)	9	8,5	8	7,5	7	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
4. Штрафные броски n=10	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
1 курс 2 семестр										
1.Комбинированное упражнение 1(на время сек)	32	35	40	43	44	28	30	35	38	39
2. бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м)	9,5	9	8,5	8	7,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0
3. Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек	24	26	24	22	21	32	30	28	26	25

4. Обводка области штрафного броска	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18
2курс 3 семестр										
1. Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	230	225	220	215	210
2. Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек	26	24	22	21	20	30	28	26	25	24
3. Обводка области штрафного броска (сек)	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17
4.Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	200	195	235	230	225	220	215
2курс 4 семестр										
1. Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек	24	26	24	22	21	32	30	28	26	25
2. Обводка области штрафного броска	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18
3. Челночный бег 3х10 м (сек)	9,5	9,8	10,0	10,3	10,5	8,5	8,8	9,2	9,5	9,2
4. Штрафные броски n=10	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

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

Комбинированное упражнение №1

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

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

Комбинированное упражнение №2

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

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

Комбинированное упражнение №3

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

ПРИМЕЧАНИЕ: выполняется 2 броска, 1 попадание обязательно.

Комбинированное упражнение №4

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

ПРИМЕЧАНИЕ: выполняется 2 броска, 1 попадание обязательно.

Комбинированное упражнение

См. Комбинированное упражнение 1.

Тесты по СФП и технической подготовленности для группы волейбол

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

2. Передача мяча сверху двумя руками в тройках, после перемещения (сек)	60	55	50	45	40	60	55	50	45	40
3. Верхняя прямая подача (h = 10)	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
4. Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	200	195	235	230	225	220	215
2 курс 4 семестр										
1. Прием - передача мяча 2 мя руками снизу от стены	20	17	15	13	10	20	17	15	13	10
2. Нижняя пр.подача на точность правую и левую половину площадки h =10	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
3. Челночный бег 3х10 м (сек)	9,5	9,8	10,0	10,3	10,5	8,5	8,8	9,2	9,5	9,2
4. Прием - передача мяча 2 мя руками снизу от стены	25	22	20	18	15	25	22	20	18	15

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

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

Тематика реферативных работ по **дисциплине**
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Настольный теннис)».

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

Этапы:

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

2-ой семестр. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
3-ий семестр. Физическая культура и спорт в жизни студента.
4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

1 семестр

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

2 семестр

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8.Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
27. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
30. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
31. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
32. Методика подбора средств ППФП студентов.
33. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
34. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
35. ППФП студентов во внеучебное время.
36. Система контроля за ППФП студентов.
37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
38. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
39. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
40. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
41. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
44. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
51. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Примеры типовых занятий

Занятие № 1 Задачи:

1) организация занимающихся;

2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;

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

Подготовительная часть (на суше)

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

Общая физическая подготовка:

1) передвижение шагом и бегом;

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

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

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

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

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

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

Основная часть (в воде)

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

Упражнения для освоения с водой:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Занятие №2 Задачи:

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

2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше) Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде)

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

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

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

3 Упражнение «звездочка» на груди.

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

5 Упражнение «звездочка» на спине.

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

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

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

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

10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

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

Занятие № 3 Задачи:

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

Подготовительная часть (на суше) Имитационные упражнения:

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

2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

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

Упражнения для освоения с водой:

1. Скольжение на груди, обе руки у бедер.

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

3. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

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

2) то же, но гребок выполнить другой рукой;

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

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

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

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

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

Занятие № 4 Задачи:

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

2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

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

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

Упражнения для освоения с водой:

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

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

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

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

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

6. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

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

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

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

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

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

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

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

Занятие № 5 Задачи:

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

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

3) совершенствование умения дыхания.

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

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

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

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

3. То же на задержке дыхания.

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

5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.

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

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

Занятие № 6 Задачи:

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

2) совершенствование навыка дыхания в воде.

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

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

Упражнения:

1. Упражнения для совершенствования навыка дыхания.

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

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

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

5. То же, но на спине.

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

7. То же, но на спине.

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

9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

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

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания

Кроль на груди

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

Используется для совершенствования техники движений ногами, равновесия и дыхания.

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

Используется для совершенствования техники движений ногами.

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

Используется для совершенствования техники движений ногами на различной скорости.

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

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

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

Используется для постановки энергичного силового гребка.

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

Используется для совершенствования техники проноса рук над водой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Используется для совершенствования техники движений руками в согласовании с дыханием.

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

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

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

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

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

Кроль на спине

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

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

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

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

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

Используется для совершенствования техники движений ногами.

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

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

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

Используется для постановки энергичного силового гребка.

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

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

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

Используется для совершенствования техники движений руками.

8. Плавание в полной координации. Следить за высоким и ровным положением тела, оптимальным креном туловища относительно продольной оси, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

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

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

Используется для совершенствования техники движений руками.

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

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

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

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

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

Используется для совершенствования техники движений руками.

13. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 2-4-6- ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра, затем длинный гребок рукой, вытянутой вперед, с

одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

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

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

15. Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через2- 4 цикла. Следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

Брасс

1. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры одно ногами, руки за головой), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами брассом.

Используется для совершенствования техники движений и силы тяги ногами.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно принимает горизонтальное положение.

Используется для совершенствования техники силового гребка ногами.

3. Плавание при помощи непрерывных и нешироких движений ногами (руки у бедер, подбородок на поверхности воды).

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

4. То же, что и предыдущие упражнение, но руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами. Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела.

6. Плавание при помощи движений ногами (с доской) на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции.

Используется для совершенствования эффективности движений ногами.

7. Ныряние на 10 м при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования экономичности движений, обтекаемого положения тела, а также ориентирования под водой.

8. То же, что и предыдущее упражнение, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха).

Используется для совершенствования техники движений руками и дыхания.

9. Плавание при помощи движений руками брассом (с доской между ногами).

Используется для совершенствования техники движений руками в брассе.

10. То же, что и предыдущее упражнение, но без доски. Используется для совершенствования техники движений руками в брассе.

11. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеи (2-3 цикла).

Используется для совершенствования равновесия и обтекаемого положения тела.

12. То же, что и предыдущее упражнение, но при нырянии применяется длинный гребок до бедер.

Используется для совершенствования мощности гребка руками.

13. Ныряние на 10 м в полной координации и с длинным гребком.

Используется для совершенствования мощности гребка руками и обтекаемого положения тела.

14. Плавание с чередованием 2—3 циклов движений руками и ногами кролем с 2—3 циклами брасса.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

15. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

16. Плавание в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

17. Плавание со специально укороченными движениями ногами, которые выполняются от коленей.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

18. То же, что и предыдущее упражнение, но с переходом на обычный брасс.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

19. Плавание с наименьшим количеством гребков. Используется для совершенствования эффективности техники движений.

20. Плавание с почти одновременным выполнением гребковых движений руками и ногами (слитное согласование) и специально большим углом атаки.

Используется для совершенствования согласования движений руками и ногами.

21. Плавание в полной координации с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к слитному их согласованию.

Используется для совершенствования техники плавания брассом на различной скорости.

Используется для повышения эффективности гребков руками, увеличения длины шага и совершенствования умения изменять усилия, темп и амплитуду гребковых движений. То же на спине.

Игры, направленные на совершенствование техники плавания

1. ***«Кораблекрушение»***

Задачи игры: научить детей не бояться глубокого места и, не затрачивая лишних усилий, суметь продержаться на глубине или выплыть на мелкое место.

Описание игры. На глубоком месте играющие, применяя любые способы плавания, чередуя плавание с лежанием на поверхности воды, стараются продержаться до сигнала ведущего. По его сигналу они выплывают на мелкое место.

Методические указания. В игре участвует не более двух детей одновременно. Действия играющих на глубоком месте постоянно контролируются ведущим и его помощниками.

2. «Кто победит?»

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Участники игры по команде ведущего соревнуются в проплывании определенного отрезка дистанции (10, 15, 25 м — в зависимости от подготовленности). Выигрывает участник, приплывший первым.

Методические указания. Участники игры плывут кролем на груди, на спине, брассом, при помощи движений ногами (с доской или без доски) и т.д. — в зависимости от подготовленности.

3. «Марафон»

Задачи игры: воспитание умения рассчитывать свои силы при плавании и преодолевать максимально возможные расстояния.

Описание игры. По команде преподавателя играющие принимают положение старта в «марафонском» заплыве. Каждый плывет удобным ему способом или чередуя различные способы. Выигрывает участник, проплывший наибольшее расстояние.

Методические указания. Перед заплывом преподаватель предупреждает участников, что их задача — плыть медленно, но долго, сохраняя при этом ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников длина «марафонской» дистанции может быть равна 50, 100, 200 м и более.

4. «Кто дольше?»

Задачи игры: совершенствование техники движений ногами брассом, развитие силы мышц.

Описание игры. По команде ведущего проводится соревнование в глубокой части бассейна. Играющие выполняют движения ногами брассом, подняв кисти над поверхностью воды. Выигрывает участник, дольше других продержавшийся на поверхности.

5. Эстафета

Задачи игры: совершенствование техники плавания, воспитание умения бороться за победу.

Описание игры. Занимающиеся делятся на две одинаковые по подготовленности команды. Они плывут при помощи движений ногами или руками, или в полной координации — в зависимости от подготовленности.

Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинированные эстафеты: плавание в полной координации кролем на груди, на спине, брассом или при помощи движений ногами.

6. «Кто сделает меньше гребков?»

Задача игры: совершенствование эффективного гребка.

Описание игры. Играющие проплывают определенное расстояние, стараясь сделать как можно меньше гребков. Ведущий и его помощники ведут подсчет гребков. Выигрывает участник, сделавший наименьшее количество гребков.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участники плывут кролем, на спине или брассом.

7. *«Кто быстрее проплывет?»*

Задачи игры: совершенствование техники плавания, развитие силы мышц.

Описание игры. Вариант 1. Участники игры распределяются на пары и выходят на линию старта. По команде ведущего один из них плывет при помощи движений руками, другой держится за его ноги и лежит на воде, не делая никаких движений. Побеждает та пара, которая быстрее приплывет к финишу. После финиша партнеры меняются ролями.

Вариант 2. Проводится соревнование в плавании при помощи движений ногами с доской: один партнер лежит на спине впереди другого, плывущего, и держится руками за доску.

Методические указания. В зависимости от подготовленности играющие плывут кролем на груди, на спине, брассом.

8. «Чейрекорд?»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. По команде преподавателя играющие стартуют на определенное расстояние, которое проплывается при помощи движений руками кролем на груди, на спине или брассом со связанными ногами.

9. ***«Силки»***

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке. Один из них («салка») старается догнать кого-либо из плавающих игроков и дотронуться до него. Осаленный игрок становится «салкой».

Методические указания. Игра проводится на глубоком месте, чтобы участники не передвигались по дну, а именно плавали.

10. Эстафета с выбыванием

Задачи игры: совершенствование техники плавания, воспитание волевых качеств.

Описание игры. Игра проводится в бассейне. По команде ведущего участники плывут до противоположной стенки. Участник, приплывший последним, выбывает из игры.

Методические указания. Плыть можно любым способом или чередовать способы плавания. Эстафету можно проводить с остановками: после каждого проплывания бассейна игрокам дается некоторая передышка. Если эстафета проводится без остановок, то на каждом повороте выбывает из игры пловец, коснувшийся стенки бассейна последним.

11. ***«Гусеница»***

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие становятся в колонну по одному, затем ложатся на воду (на спину или на грудь), захватывая ногами друг друга за поясницу. По сигналу ведущего «гусеница» начинает двигаться вперед; все участники одновременно выполняют движения кролем (на спине или на груди) — сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий «гусеницу» выполняет движения ногами кролем.

Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держатся друг за друга руками. Первый плывет брассом в полной координации, остальные выполняют одновременные движения ногами.

12. ***«Поворот»***

Задача игры: совершенствование техники выполнения поворотов.

Описание игры. Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на спине. По команде преподавателя они группируются, переворачиваются на грудь и плывут в обратном направлении при помощи движений ногами кролем на груди.

Методические указания. Поворот должен выполняться всеми участниками одновременно.

13. «Кувырок»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на груди, руки вытянуты вперед. По сигналу все участники разводят руки в стороны-вниз, группируются и выполняют кувырок вперед. После полного оборота и выхода на поверхность они продолжают движение в прежнем направлении.

Методические указания. Кувырок должен выполняться всеми участниками одновременно.

14. «Резиновый жгут»

Задача игры: совершенствование сильных гребковых движений.

Описание игры. Один конец резинового жгута крепится к тумбочке, а другой — к поясу пловца. Участники игры плывут по очереди, стараясь максимально растянуть резиновый жгут. Преподаватель на бортике отмечает рекордное растяжение жгута.

Игра проводится в следующей последовательности: плавание при помощи движений ногами, затем при помощи движений руками и в полной координации. Могут применяться все способы плавания.

Методические указания. Необходимо обеспечить надежное крепление жгута и отмечать для каждого его результат: насколько участник игры не дотянул до рекордного достижения или превысил его.

15. «Винт»

Задача игры: совершенствование техники гребковых движений в кроле.

Описание игры. После старта кролем на груди участники плывут, выполняя поочередные движения кролем на груди и на спине.

Методические указания. Игру можно использовать в эстафетном плавании. Выполняя винтообразные движения, необходимо плыть строго по прямой линии.

16. «Юла»

Задача игры: совершенствование техники выполнения поворота на спине.

Описание игры. В положении лежа на спине участники подтягивают колени к подбородку и группируются. Выполняя гребковые движения руками в положении группировки, они быстро вращаются вправо (влево).

Методические указания. Количество полных поворотов должно быть не более четырех. Можно усложнить игру, выполняя вращение сначала вправо, а затем влево.

17. «Точный прыжок»

Задача игры: совершенствование техники выполнения стартового прыжка с тумбочки.

Описание игры. Участники по очереди выполняют стартовый прыжок с тумбочки через обруч, который держит ведущий.

Методические указания. Участник должен пролететь через обруч и при этом не задеть его.

18. «Кто дальше?»

Задача игры: совершенствование техники выполнения старта.

Описание игры. Игра проводится в форме соревнования: сначала участники выполняют стартовый прыжок с тумбочки с максимальной длиной скольжения; затем - прыжок на максимальную дальность полета в воздухе (определяется по касанию руками воды).

Методические указания. В каждом виде соревнований определяется победитель.

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

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

9.1.Основная литература

1. Николаев И.В. Основы техники и методики обучения теннису [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Николаев, О.Н. Степанова. - Электрон. текстовые данные. - М.: Прометей, 2012. - 60 с. - 978-5-4263-0109-2. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/18598.html

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425

3. Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов : [12+] / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. – Москва : Спорт, 2015. – 128 с. : ил., табл. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429

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

9.2. Дополнительная литература:

5. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие : [12+] / Л.К. Серова. – Москва: Спорт, 2016. – 96 с. : ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262

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

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

электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»
ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»

Универсальная база данных East View — полнотекстовый доступ к 80 наименованиям научных журналов. Логин: Khetagurov. Пароль: Khetagurov.
ЭБС «Юрайт»
Polpred.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)

Реестр программного обеспечения СОГУ

№ п/п	Наименование	№ договора(лицензия)	Страна производитель
1.	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
2.	Windows 10 Pro for Workstations	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
3.	Windows 8.1 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
4.	Windows 8.1 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
5.	Windows 8 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
6.	Windows 8 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
7.	Windows 7 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
8.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
9.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
10.	Office Standard 2013	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США
11.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г	США

12.	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)	Россия
13.	Программное обеспечение 1С: Предприятие. Бухгалтерский Учет. Типовая конфигурация 8 сетевая версия	№ СД/108 от 29.08.2017 (максимум-софт) бессрочно	Россия
14.	Система компьютерной верстки MikTex	Лицензия FSF/Debian (Свободное программное обеспечение) (бессрочно)	
15.	Kasperksy Endpoint Security	До 22.01.2024	Россия
16.	Программное обеспечение для редактирования химических формул Isis Draw	Свободное программное обеспечение(бессрочно)	США
17.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№ от 22.01.2043 (действителен до 22.01.2025) с ОАО «Анти-Плагиат»	Россия
18.	Программное обеспечение 1С: Предприятие 8.3 Управление торговлей	№КП /108 от 29.08.2017 с ООО «Максимум»(бессрочно)	Россия
19.	Программное обеспечение 1С:зарплата и кадры гос.учреждения 8	№СД./ №126., 01.07.2020г. «МАКСИМУМ-СОФТ» бессрочно	Россия
20.	Программное обеспечение 1С:бюджет.	№СД/76 01.03.2017г. «максимум-софт» (бессрочно)	Россия
21.	Автоматизированная система «Управление –Деканат БРС»	Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611830 от 06.02.2015г.(бессрочно)	СОГУ
22.	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015г. (бессрочно)	СОГУ
23.	Планы ВО	№2191-24, от 12.01.2024 г. (тех.поддержка до 26.02.2025 г.) ООО ЛММИС	Россия

24.	Планы СПО	12.01.2024 №2192-24 (подписка н обновления до 16.02.2025)	Россия
25.	ПО Лаборатории ММИС (Деканат, ПК, Ведомости, Тестирование, интернет расширение и др.)	№1157-23 от 29.03.2023 ООО ЛММИС	Россия
26.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021г. ИП И,А.Сергеевич	Россия
27.	«Галактика»	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022	Россия
28.	DIRECTUM RX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022	Россия
29.	MOODLE	Бесплатное	США (бесплатное российское)
30.	«Галактика РУЗ»	Лицензия бессрочная	Россия
31.	Личный кабинет абитуриента	Лицензия бессрочная	Россия
32.	Личный кабинет студента/сотрудника	Лицензия бессрочная	Россия
33.	Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ)	https://dvs.rsl.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
34.	ЭБС"Университетская библиотека ONLINE"	https://biblioclub.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
35.	ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»	http://elibrary.ru. Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
36.	Универсальная баз данных East View	https://dlib.eastview.com	США

37.	ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом.	http://www.studentlibrary.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
38.	ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям	www.biblio-online.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
39.	КЭП (домен на яндексе)	Бесплатное (переведен в режим просмотра)	Россия
40.	РусГард	бесплатное	Россия
41.	ViPNet		Россия
42.	ВКС	Открытое ПО	бесплатное

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

Зал настольного тенниса. Реализация дисциплины предполагает наличие следующей материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса: спортивный зал, с минимальными размерами помещения для 1 стола - 7,7х4,5 м., (стол, сетка, ракетка, мяч) с хорошей вентиляцией и проветриванием окон.

Зал оборудован семью теннисными столами, гимнастическими скамейками, скакалками, и не скользящим покрытием, стены не белого цвета. Форма должна быть легкой, и свободной. Обувь с нескользкой подошвой.

При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. S=158,1 кв.м.