Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова
филиал МГУ в г. Севастополе
кафедра дисциплин общего профиля

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Филиала МГУ в г. Севастополе
_____ О.А. Шпырко
«__2__» ___09___ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины:
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Уровень высшего образования:
БАКАЛАВРИАТ

Направления подготовки:
38.03.01 «ЭКОНОМИКА»
42.03.02 «ЖУРНАЛИСТИКА»
37.03.01 «ПСИХОЛОГИЯ»
46.03.01 «ИСТОРИЯ»
05.03.02 «ГЕОГРАФИЯ»
38.03.04 «ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ»
45.03.01 «ФИЛОЛОГИЯ»
01.03.02 «ПРИКЛАДНАЯ МАТЕМАТИКА И ИНФОРМАТИКА»

Направленность (профиль) ОПОП
ОБЩИЙ

Форма обучения:
ОЧНАЯ

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры
протокол №__1__ от «__26__» ___08___ 2024 г.
Заведующий кафедрой
_____(Дорогих Р.В.)
(подпись)

Рабочая программа одобрена
Методическим советом
Филиала МГУ в г.Севастополе
Протокол №__10__ от «__29__» __08__ 2024 г.
_____ (Теплова Л.И.)
подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС (3++), ОС МГУ (3++)

- по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика». Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 12 августа 2020 года № 954, приказами о внесении изменений в ФГОС ВО от 19 июля 2022 №662, от 23 февраля 2023 № 208;

курс – 1, 2, 3

семестры – 2, 3, 4, 5, 6

аудиторных часов - 328, в т.ч.:

лекций – 0 часов

семинаров – 0 часов

практических занятий – 312 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет в 2,3,4,5,6.

- по направлению подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика». Утверждён приказом МГУ от 30 августа 2019 № 1041 (в редакции приказа МГУ от 11 сентября 2019 года №1109), приказами об утверждении изменений в ОС МГУ от 10 июня 2021 года №609, от 21 декабря 2021 года №1404 от 29 мая 2023 года №700, от 29 мая 2023 года №702, от 29 мая 2023 года №703;

курс – 1, 2,

семестры – 2, 3, 4

аудиторных часов - 328, в т.ч.:

лекций – 0 часов

семинаров – 0 часов

практических занятий – 234 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет в 2,3,4.

- по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление». Утвержден приказом МГУ от 30 декабря 2020 года № 1384; приказами об утверждении изменений в ОС МГУ от 21 декабря 2021 года № 1404, от 29 мая 2023 года №700, от 29 мая 2023 года №702, от 29 мая 2023 года №703;

курс – 1, 2, 3

семестры – 2, 3, 4, 5, 6

аудиторных часов - 328, в т.ч.:

лекций – 0 часов

семинаров – 0 часов

практических занятий – 316 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет в 2,3,4,5,6.

- по направлению подготовки 05.03.02 «География». Утвержден приказом МГУ от 30 декабря 2020 года № 1383; приказами об утверждении изменений в ОС МГУ от 21 декабря 2021 года №1404, от 29 мая 2023 года №700, от 29 мая 2023 года №702, от 29 мая 2023 года №703;

курс – 1, 2

семестры – 2, 3, 4

аудиторных часов - 328, в т.ч.:

лекций – 0 часов

семинаров – 0 часов

практических занятий – 230 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет в 2,3,4.

- по направлению подготовки 37.03.01 «Психология». Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 20 июля 2020 года № 839; приказами о внесении изменений в ФГОС ВО от 19 июля 2022 года №662, от 23 февраля 2023 года №208

курс – 1, 2, 3

семестры – 2, 3, 4, 5

аудиторных часов - 328, в т.ч.:

лекций – 0 часов

семинаров – 0 часов

практических занятий – 324 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет в 2,3,4,5.

- по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика». Утвержден приказом МГУ от 29 декабря 2018 года № 1771; приказами об утверждении изменений в ОС МГУ от 10 июня 2021 года №609, от 21 декабря 2021 года №1404, от 29 мая 2023 года №700, от 29 мая 2023 года № 702, от 29 мая 2023 года №703;

курс – 1, 2, 3

семестры – 1,2, 3, 4, 5, 6

аудиторных часов - 324, в т.ч.:

лекций – 0 часов

семинаров – 0 часов

практических занятий – 324 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет в 2,3,4,5,6.

- по направлению подготовки 45.03.01 «Филология». Утвержден приказом МГУ от 30 декабря 2020 года № 1372; приказами об утверждении изменений в ОС МГУ от 21 декабря 2021 года № 1404, от 21 апреля 2022 года № 405, от 29 мая2023 года №700, от 29 мая 2023 года № 702, от 29 мая 2023 года №703;

курс – 1, 2, 3

семестры – 2, 3, 4, 5, 6

аудиторных часов - 328, в т.ч.:

лекций – 0 часов

семинаров – 0 часов

практических занятий – 324 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет в 2,3,4,5,6.

- по направлению подготовки 46.03.01 «История». Утвержден приказом МГУ от 30 декабря 2020 года № 1367; приказами об утверждении изменений в ОС МГУ от 21 декабря 2021 года № 1404, от 29 мая 2023 года №700, от 29 мая 2023 года № 702, от 29 мая 2023 года №703;

курс – 1, 2, 3

семестры – 2, 3, 4, 5, 6

аудиторных часов - 328, в т.ч.:

лекций – 0 часов

семинаров – 0 часов

практических занятий – 314 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет в 2,3,4,5,6.

Год приема на обучение 2023, 2024

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО.

Целями освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективные дисциплины) являются:
- формирование физической культуры личности обучающихся с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом учащийся молодежи;
- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций;
- воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств;
- подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся.

Задачи курса:
- понимание социальной значимости физической культуры и спорта, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия (если есть).

Для изучения дисциплины достаточными являются знания, умения и навыки, приобретенные на предыдущем этапе при изучении дисциплины «Физическая культура» в школе.

3. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с требуемыми компетенциями выпускников.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю):

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	*Знает:* - нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность;

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК- 13) ОС МГУ(3++) (УК-7) ФГОС (3++)	- требования к физическим качествам, предъявляемых профессией; - имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых. *Умеет:* на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учётом состояния здоровья и имеющихся ресурсов; - оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности *Владеет:* - должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдением норм здорового образа жизни; - готовностью к здоровому образу жизни, к выбору здоровье сберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.

4. Формат обучения: Очная форма.

5. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ПЛАВАНИЕ»

6.1. Структура дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведениям на них количества академических часов и виды учебных занятий.

№	**Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)** *(Основное содержание занятий)*	**Количество часов**	**Форма контроля**
	2 семестр		
	Оздоровительное плавание	**54**	**зачет**
1	Инструктаж по технике безопасности	2	
2	История возникновения, развитие и современное состояние плавания	2	
3	Техника и методика обучения оздоровительному плаванию	24	Тест
4	Техника и методика обучения плаванию кролем на спине	8	
5	Техника и методика обучения плаванию кролем на груди	8	
6	Техника и методика обучения плаванию брассом	8	
7	Зачетное занятие	2	Сдача и прием контрольных нормативов
	3 семестр		
	Оздоровительное плавание	**54**	**зачет**
1	Инструктаж по технике безопасности	2	
2	Техника и методика обучения оздоровительному плаванию кроль на груди	10	Тест
3	Техника и методика обучения оздоровительному плаванию кролем на спине	10	
4	Техника и методика обучения оздоровительному плаванию брассом	10	
5	Техника и методика старта в воду	8	
6	Учебные прыжки в воду	6	Тест
7	Эстафеты	6	
8	Зачетное занятие	2	Сдача и прием контрольных нормативов
	4 семестр		
	Оздоровительное плавание	**54**	**зачет**
1	Инструктаж по технике безопасности	2	
2	Совершенствование техники оздоровительного плавания кроль на груди	10	Тест
3	Совершенствование техники оздоровительного плаванию кролем на спине	10	
4	Совершенствование техники оздоровительного плаванию брассом	10	
5	Техника и методика старта в воду	8	
6	Учебные прыжки в воду	6	Тест
7	Изучение поворотов в плавании	4	
8	Эстафеты	2	

9	Зачетное занятие	2	Сдача и прием контрольных нормативов
5 семестр			
	Оздоровительное плавание	**54**	**зачет**
1	Инструктаж по технике безопасности	2	
2	Совершенствование техники оздоровительного плавания кроль на груди	10	
3	Совершенствование техники оздоровительного плаванию кролем на спине	10	
4	Совершенствование техники оздоровительного плаванию брассом	10	
5	Техника и методика старта в воду	8	
6	Учебные прыжки в воду	6	Тест
7	Изучение поворотов в плавании	4	
8	Эстафеты	2	
9	Зачетное занятие	2	Сдача и прием контрольных нормативов
6 семестр			
	Оздоровительное плавание	**54**	**зачет**
1	Инструктаж по технике безопасности	2	
2	Совершенствование техники оздоровительного плавания кроль на груди	10	
3	Совершенствование техники оздоровительного плаванию кролем на спине	10	
4	Совершенствование техники оздоровительного плаванию брассом	10	
5	Техника и методика старта в воду	8	
6	Учебные прыжки в воду	6	Тест
7	Изучение поворотов в плавании	4	
8	Эстафеты	2	
9	Зачетное занятие	2	Сдача и прием контрольных нормативов
	Всего часов:	**270**	

6.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	**Наименование разделов (тем)**	**Содержание разделов (тем)**
II СЕМЕСТР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ 1,5 З.Е.		
1	Инструктаж по технике безопасности	Правила поведения на суше и в воде. Разминка пловца на суше.
2	История возникновения, развитие и современное состояние плавания	История развития плавания в России и за рубежом. Классификация и терминология. Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение плавания. Показания и противопоказания для занятия плаванием.
3	Техника и методика обучения	Знакомство с физическими свойствами воды. Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения по освоению с водой: контрастные

	оздоровительному плаванию	упражнения, погружение, всплывание, лежание на воде, скольжение, дыхание в воду.
4	Техника и методика обучения плаванию кролем на спине	Техника и методика обучения плаванию кролем на спине: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Свободное плавание без учета времени – 400 м.
5	Техника и методика обучения плаванию кролем на груди	Техника и методика обучения плаванию кролем на груди: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Движение рук с подвижной опорой в безопорном положении, согласование движений рук, ног и дыхания, фазовый состав. Свободное плавание без учета времени – 400 м.
6	Техника и методика обучения плаванию брассом	Техника и методика обучения плаванию брассом: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Движение рук с подвижной опорой в безопорном положении, согласование движений рук, ног и дыхания, фазовый состав. Координация техники в брассе. Свободное плавание без учета времени – 400 м.
7	Зачетное занятие	Сдача и прием контрольных нормативов: комплекс упражнений – разминка пловца на суше (15 упражнений), скольжение в воде на дальность (15 метров), отталкивание от бортика способом кроль на спине, плавание выбранным способом в полной координации 50 метров (показ техники).
III СЕМЕСТР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ 1,5 З.Е.		
1	Инструктаж по технике безопасности	Правила поведения на суше и в воде. Разминка пловца на суше.
2	Техника и методика обучения оздоровительному плаванию кроль на груди	Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения в воде: погружение, скольжение, обучение двум вариантам дыхания. Обучение технике кроль на груди, работы ног (в скольжении и с доской). Обучение «вдох» с поворотом головы в сторону. Разучивание общего согласования движений ног и дыхания, рук и дыхания. Совершенствование технике плавания кроль на груди на задержку дыхания. Плавание способом кроль на груди в полной координации – 200 м.
3	Техника и методика обучения оздоровительному плаванию кролем на спине	Обучение технике плавание кроль на спине (ноги, упражнение координации). Обучение технике способом на груди и спине с работой ног и различным положением рук. Совершенствование умений в плавании кроль на груди и кроль на спине по элементам и с освоенными

		уже связками элементов. Совершенствование умений плавания способом кроль на груди и кроль на спине с полной координацией. Комбинированное плавание: кроль – спина 200 м.
4	Техника и методика обучения оздоровительному плаванию брассом	Обучение технике плаванием брассом: упражнения для рук и ног. Плавание ног брасс с доской. Плавание брасс в полной координацией – 200 м.
5	Техника и методика старта в воду	Изучение старта с бортика из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед с последующим скольжением на дальность. Обучение нырянию в длину, глубину, старты.
6	Учебные прыжки в воду	Прыжки в воду способом «солдатик» с бортика и с «тумбочки».
7	Эстафеты	Эстафетное плавание способами кроль на груди, кроль на спине и брасс (3х50 метров).
8	Зачетное занятие	Сдача и прием контрольных нормативов: комплекс упражнений – разминка пловца на суше (15 упражнений), скольжение в воде на дальность (20 метров), прыжок с «тумбочки» (показ техники), плавание в полной координации способом кроль на спине (50 метров), брасс (50 метров).
IV СЕМЕСТР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ 1,5 З.Е.		
1	Инструктаж по технике безопасности	Правила поведения на суше и в воде. Разминка пловца на суше.
2	Совершенствование техники оздоровительного плавания кроль на груди	Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения в воде: погружение, скольжение, обучение двум вариантам дыхания. Совершенствование техники кроль на груди, работы ног (в скольжении и с доской). Совершенствование техники «вдох» с поворотом головы в сторону. Закрепление общего согласования движений ног и дыхания, рук и дыхания. Совершенствование технике плавания кроль на груди на задержку дыхания. Плавание способом кроль на груди в полной координации – 200 м.
3	Совершенствование техники оздоровительного плаванию кролем на спине	Совершенствование техники плавание кроль на спине (ноги, упражнение координации). Обучение технике способом на груди и спине с работой ног и различным положением рук. Совершенствование умений в плавании кроль на груди и кроль на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов. Совершенствование умений плавания способом кроль на груди и кроль на спине с полной координацией. Комбинированное плавание: кроль – спина 200 м.
4	Совершенствование техники оздоровительного плаванию брассом	Совершенствование техники плаванием брассом: упражнения для рук и ног. Плавание ног брасс с доской. Плавание брасс в полной координацией – 200 м.
5	Техника и методика старта в воду	Совершенствование техники старта с бортика из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед с последующим скольжением на дальность.

		Совершенствование техники нырянию в длину, глубину, старты.
6	Учебные прыжки в воду	Прыжки в воду способом «солдатик» с бортика и с «тумбочки».
7	Изучение поворотов в плавании	Изучение поворотов в плавании способом «маятник».
8	Эстафеты	Эстафетное плавание способами кроль на груди, кроль на спине и брасс (3х50 метров).
9	Зачетное занятие	Сдача и прием контрольных нормативов: комплекс упражнений – разминка пловца на суше (15 упражнений), скольжение в воде на дальность (20 метров), прыжок с «тумбочки» (показ техники), плавание в полной координации способом кроль на спине (50 метров), брасс (50 метров).
V СЕМЕСТР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ 1,5 З.Е.		
1	Инструктаж по технике безопасности	Правила поведения на суше и в воде. Разминка пловца на суше.
2	Совершенствование техники оздоровительного плавания кроль на груди	Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения в воде: погружение, скольжение, обучение двум вариантам дыхания. Совершенствование техники кроль на груди, работы ног (в скольжении и с доской). Совершенствование техники «вдох» с поворотом головы в сторону. Закрепление общего согласования движений ног и дыхания, рук и дыхания. Совершенствование технике плавания кроль на груди на задержку дыхания. Плавание способом кроль на груди в полной координации – 400 м.
3	Совершенствование техники оздоровительного плаванию кролем на спине	Совершенствование техники плавание кроль на спине (ноги, упражнение координации). Обучение технике способом на груди и спине с работой ног и различным положением рук. Совершенствование умений в плавании кроль на груди и кроль на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов. Совершенствование умений плавания способом кроль на груди и кроль на спине с полной координацией. Комбинированное плавание: кроль – спина 400 м.
4	Совершенствование техники оздоровительного плаванию брассом	Совершенствование техники плаванием брассом: упражнения для рук и ног. Плавание ног брасс с доской. Плавание брасс в полной координацией – 400 м.
5	Техника и методика старта в воду	Совершенствование техники старта с бортика из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед с последующим скольжением на дальность. Совершенствование техники нырянию в длину, глубину, старты.
6	Учебные прыжки в воду	Прыжки в воду способом «солдатик» с бортика и с «тумбочки».
7	Изучение поворотов в плавании	Изучение поворотов в плавании способом «маятник».
8	Эстафеты	Эстафетное плавание способами кроль на груди, кроль на спине и брасс (3х50 метров).

9	Зачетное занятие	Сдача и прием контрольных нормативов: комплекс упражнений – разминка пловца на суше (15 упражнений), скольжение в воде на дальность (20 метров), прыжок с «тумбочки» (показ техники), плавание в полной координации способом кроль на спине (100 метров), кроль на груди (50 метров), брасс (100 метров).
VI СЕМЕСТР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ 1,5 З.Е.		
1	Инструктаж по технике безопасности	Правила поведения на суше и в воде. Разминка пловца на суше.
2	Совершенствование техники оздоровительного плавания кроль на груди	Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения в воде: погружение, скольжение, обучение двум вариантам дыхания. Совершенствование техники кроль на груди, работы ног (в скольжении и с доской). Совершенствование техники «вдох» с поворотом головы в сторону. Закрепление общего согласования движений ног и дыхания, рук и дыхания. Совершенствование технике плавания кроль на груди на задержку дыхания. Плавание способом кроль на груди в полной координации – 400 м.
3	Совершенствование техники оздоровительного плаванию кролем на спине	Совершенствование техники плавание кроль на спине (ноги, упражнение координации). Обучение технике способом на груди и спине с работой ног и различным положением рук. Совершенствование умений в плавании кроль на груди и кроль на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов. Совершенствование умений плавания способом кроль на груди и кроль на спине с полной координацией. Комбинированное плавание: кроль – спина 400 м.
4	Совершенствование техники оздоровительного плаванию брассом	Совершенствование техники плаванием брассом: упражнения для рук и ног. Плавание ног брасс с доской. Плавание брасс в полной координацией – 400 м.
5	Техника и методика старта в воду	Совершенствование техники старта с бортика из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед с последующим скольжением на дальность. Совершенствование техники нырянию в длину, глубину, старты.
6	Учебные прыжки в воду	Прыжки в воду способом «солдатик» с бортика и с «тумбочки».
7	Изучение поворотов в плавании	Изучение поворотов в плавании способом «маятник».
8	Эстафеты	Эстафетное плавание способами кроль на груди, кроль на спине и брасс (3х50 метров).
9	Зачетное занятие	Сдача и прием контрольных нормативов: комплекс упражнений – разминка пловца на суше (15 упражнений), скольжение в воде на дальность (20 метров), прыжок с «тумбочки» (показ техники), плавание в полной координации способом кроль на спине (100 метров), кроль на груди (50 метров), брасс (100 метров).

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля успеваемости.

Образец тем рефератов

1. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.

2. Общая характеристика прикладного плавания.

3. Становление плавания как вида спорта за рубежом и в России. Плавание на первых Олимпийских играх современности.

4. Характеристика развития общей физической подготовки пловца.

5. Характеристика теоретической и интеллектуальной подготовки пловца.

6. Игры и развлечения в воде как средство обучения плаванию.

7. Характеристика тактической подготовки пловца.

8. Методики обучения спасению тонущих, оказание первой помощи утопающим.

9. Общая и сравнительная характеристика спортивных способов плавания.

10. Особенности занятий плаванием с женщинами.

11. Общая характеристика плавательных бассейнов.

12. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.

13. Особенности занятий плаванием с лицами пожилого возраста.

14. Плавание как средства реабилитации и адаптации.

15. Плавание как средство коррекции осанки.

16. Плавание как одно из средств закаливания.

17. Массовое плавание как средство оздоровления нации.

18. Водные виды спорта: водное поло.

19. Водные виды спорта: прыжки в воду.

20. Основные этапы развития отечественной методики обучения плаванию.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» для формы отчетности «зачет»

Результаты выполнения обучающимися заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «незачтено».

Критерии	Оценка
Регулярное посещение практических занятий (наличие больничного листа или справки от врача является уважительной причиной отсутствия). Выполнение и сдача контрольных нормативов.. В случае невыполнения по физическим показателям этих нормативов заменяется теоретическими вопросами на усмотрения преподавателя.	*Зачтено*
Непосещения занятий и/или большое количество пропусков без уважительных причин. Не сдача контрольных нормативов.	*Не зачтено*

8. Ресурсное обеспечение:
Перечень основной и дополнительной литературы (учебники и учебно-методические пособия)

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3- е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 401 с.
2. Теория и методика плавания : учебно- методическое пособие / составители Л. В. Сунагатова, А. С. Шемереко. — Мурманск : МАГУ, 2022. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно- библиотечная система. — URL: https:// e.lanbook.com/ book/266099
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» : приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. № 391. — 2- е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 25 с. — ISBN 978-5-4487-0891-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https:// www.iprbookshop.ru/123627.html

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1.	http://lib.sportedu.ru/	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими

		издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2.	http://www.iglib.ru	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск, по ключевым словам, и отраслям знаний.
3.	http://www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека журналов.
4.	http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK	Журнал «Теория и практика физической культуры»
5.	http://www.lib.sportedu.ru/PRESS/FKVOT	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ОФП»

6.1. Структура дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведениям на них количества академических часов и виды учебных занятий.

№	**Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)** *(Основное содержание занятий)*	**Количество часов**	**Форма контроля**
	2 семестр		
	Общефизическая подготовка	**54**	**зачет**
1	Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	2	Тестирование общего уровня подготовки
2	Санитарно-гигиенические знания	2	
3	Комплекс общеразвивающих упражнений	2	
4	Базовые упражнения	2	
5	Упражнения с отягощениями	2	
6	Упражнения с повышением нагрузки	2	
7	Подвижные игры	2	
8	ЗОЖ	2	
9	Подвижные игры с предметами	2	
10	Общеразвивающие упражнения	2	
11	Комплекс упражнений с увеличением нагрузки	2	
12	Упражнения на тренажерах	2	
13	Тестовые упражнения	2	
14	Эстафеты	2	
15	Упражнения в тренажерном зале	2	
16	Тренировочные комплекс	2	
17	Упражнения для плечевого пояса	2	
18	Упражнения для мышц спины	2	
19	Упражнения для ног	2	
20	Упражнения для брюшного пресса	2	
21	Упражнения на «растяжку»	2	
22	Комбинированный комплекс упражнений	2	
23	Раздельная тренировочная программа	2	

24	Комплекс ОРУ, комплекс с гимнастической палкой, подтягивания	2	Прием контрольных нормативов
25	Непрерывный бег на выносливость, прыжок с места, тест на гибкость	2	Прием контрольных нормативов
26	Комплекс упражнений в парах, тест на пресс	2	Прием контрольных нормативов
27	Зачетное занятие	2	Прием контрольных нормативов
3 семестр			
	Общефизическая подготовка	**54**	**зачет**
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	2	Тестирование общего уровня подготовки
2	Правила подбора веса	2	
3	Упражнения со свободным весом	2	
4	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса	2	
5	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины	2	
6	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног	2	
7	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук	2	
8	Комбинированный комплекс упражнений	2	
9	Выполнение упражнений	2	
10	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса	2	
11	Эстафеты с предметами	2	Тест
12	Комбинированный комплекс упражнений	4	
13	Штанга	2	Тест
14	Комбинированный комплекс упражнений	10	Тест
15	Круговая тренировка	2	
16	Тренировка с увеличением отягощений	2	
17	Комплекс упражнений	10	Прием контрольных нормативов
18	Зачетное занятие	2	Прием контрольных нормативов
4 семестр			
	Общефизическая подготовка	**54**	**зачет**
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	2	Тестирование общего уровня подготовки
2	Эстафеты с различными предметами	6	
3	Круговой комплекс упражнений	16	
4	Комплекс упражнений по принципу «пирамида»	6	
5	Непрерывный бег, челночный бег	4	Тест
6	Контроль физической подготовленности	6	Тест
7	Гимнастические упражнения	6	Тест
8	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног	2	

9	Круговая тренировка	4	Прием контрольных нормативов
10	Зачетное занятие	2	Прием контрольных нормативов
5 семестр			
	Общефизическая подготовка	**54**	**зачет**
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	2	Тестирование общего уровня подготовки
2	Подготовка спортсмена	2	
3	Работа на тренажерах	12	
4	Гимнастические комплексы упражнений	12	
5	Подвижные игры	4	
6	Контроль физической подготовленности	2	Тест
7	Комбинированные комплексы упражнений	8	
8	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног	6	
9	Ритмическая гимнастика	2	
10	Круговая тренировка	2	
11	Зачетное занятие	2	
6 семестр			
	Общефизическая подготовка	**54**	**зачет**
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	2	
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	4	Тестирование общего уровня подготовки
3	Упражнения с максимальной нагрузкой	6	
4	Кроссовая подготовка, работа на тренажерах	8	
5	Эстафеты и подвижные игры	6	
6	Комбинированные комплексы упражнений	8	
7	Контроль физической подготовленности	8	
8	Круговая тренировка	10	Тест
9	Зачетное занятие	2	
	Всего часов:		

6.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Содержание разделов (тем)
II СЕМЕСТР ОФП (ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)		
1	Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	Вводное занятие. Сведения по истории, теории и методике физической культуры. Инструктаж по технике безопасности, отсутствие медицинских противопоказаний. Сведения о первой медицинской помощи при травмах. Об инвентаре, о правилах поведения на спортсооружениях. Тестирование.
2	Санитарно-гигиенические знания	Привитие навыков гигиены, воспитание трудолюбия и дисциплины. Краткие сведения о строении и функциях организма.

3	Комплекс общеразвивающих упражнений	Разминка (уметь провести). Комплекс упражнений на шведской лестнице. Ходьба и бег на беговой дорожке. Упражнения «на растяжку».
4	Базовые упражнения	Показ основных (базовых) упражнений и комплексов. Подбор веса отягощения. Гигиена, закаливание, режим дня и питания.
5	Упражнения с отягощениями	Сведения о технике работы с отягощениями. Виды отягощения, подбор рабочего веса отягощения. Анализ собственного результата.
6	Упражнения с повышением нагрузки	Практика выполнения упражнений с повышением нагрузки, запись выполненных упражнений в дневник самоконтроля.
7	Подвижные игры	«Третий лишний», «Меткий стрелок»
8	ЗОЖ	Составляющие ЗОЖ. Самоконтроль при физических занятиях. Врачебный контроль и самоконтроль.
9	Подвижные игры с предметами	Подвижные игры с мячом. Занятия в тренажерном зале (круговая тренировка).
10	Общеразвивающие упражнения	Комплекс упражнений с гимнастической палкой, упражнения в парах, упражнения на гимнастических матах. Ходьба и бег на беговой дорожке.
11	Комплекс упражнений с увеличением нагрузки	Система постепенного увеличения отягощений. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.
12	Упражнения на тренажерах	Выполнение упражнений в круговом цикле.
13	Тестовые упражнения	Подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с места. Тест на гибкость. Упражнения на пресс.
14	Эстафеты	Эстафета с передачей палочки на 10, 15, 20, 30 метров.
15	Упражнения в тренажерном зале	Техника выполнения упражнения с использованием собственного веса. Обеспечения страховки и самостраховки.
16	Тренировочный комплекс	Правила составления индивидуального тренировочного комплекса упражнения. Питьевой режим во время тренировки.
17	Упражнения для плечевого пояса	Упражнения для плечевого пояса с использованием собственного веса.
18	Упражнения для мышц спины	Упражнения для мышц спины пояса с использованием собственного веса.
19	Упражнения для ног	Упражнения для ног с использованием собственного веса.
20	Упражнения для брюшного пресса	Упражнения для брюшного пресса с использованием собственного веса.
21	Упражнения на «растяжку»	Упражнения на «растяжку» с использованием собственного веса и помощи партнера.
22	Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.
23	Раздельная тренировочная программа	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.
24	Комплекс ОРУ, комплекс с гимнастической палкой, подтягивания	Сдача и прием контрольных нормативов: комплекс ОРУ, комплекс с гимнастической палкой, подтягивания

25	Непрерывный бег на выносливость, прыжок с места, тест на гибкость	Сдача и прием контрольных нормативов: непрерывный бег на выносливость, прыжок с места, тест на гибкость
26	Комплекс упражнений в парах, тест на пресс	Сдача и прием контрольных нормативов: упражнений в парах, тест на пресс
27	Зачетное занятие	Сдача и прием контрольных нормативов, проверка дневника самоконтроля.
III СЕМЕСТР ОФП (ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.
2	Правила подбора веса	Правила страховки при выполнении упражнений со свободным весом. Правила подбора веса штанги и гантелей.
3	Упражнения со свободным весом	Правила выполнения упражнений со свободным весом.
4	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса
5	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины
6	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног
7	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук
8	Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений в круговом цикле.
9	Выполнение упражнений	Выполнение упражнений в кругом цикле
10	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса	Комбинированный комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.
11	Эстафеты с предметами	Эстафеты с мячами на 10, 15, 20 метров. Тест (сохранение равновесия).
12	Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса, для грудных мышц и бицепса.
13	Штанга	Жим штанги лежа (кг, количество раз). Тест - подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 минуту.).
14	Комбинированный комплекс упражнений	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины, плеч и трицепса; для мышц спины и бицепса; для мышц ног и брюшного пресса; для грудных мышц и спины. Тест – приседания за 1 мин. (кол-во раз). Тест – отжимания от пола (кол-во раз).
15	Круговая тренировка	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений. Непрерывный бег на выносливость (8 мин.).

16	Тренировка с увеличением отягощений	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).
17	Комплекс упражнений	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды» для мышц груди и бицепса; для мышц спины, плеч и трицепса; с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Круговой комплекс упражнений с различным использованием отягощений для мышц плечевого пояса. Прием контрольных нормативов: непрерывный бег (8 мин.), подтягивание, отжимания от пола, приседания (за 1 мин.), прыжки на скакалке (за 1 мин.), показ комплексов упражнений.
18	Зачетное занятие	Сдача и прием контрольных нормативов, проверка дневника самоконтроля.
	IV СЕМЕСТР **ОФП (ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	Повторение техники безопасности. Работа на тренажерах.
2	Эстафеты с различными предметами	Комплекс упражнений на развитие ловкости и быстроты. Эстафеты с использование предметов: теннисный мяч, баскетбольный мяч. Подвижная игра «перестрелка».
3	Круговой комплекс упражнений	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса; с использованием различных отягощений для мышц спины, плеч и трицепса; комбинированным методом для всех групп мышц, методом статических усилий. Упражнение для мышц ног и брюшного пресса. Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на тренажерах. Упражнение на «растяжку». Правила восстановление после тренировки. Упражнения со свободным весом для мышц ног.
4	Комплекс упражнений по принципу «пирамида»	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса; для мышц груди и мышц ног; мышц спины.
5	Непрерывный бег, челночный бег	Бег на выносливость (10 минут). Челночный бег 3х10 метров. Работа на тренажерах.
6	Контроль физической подготовленности	Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседание, тройной прыжок, метание теннисного мяча. Работа на тренажерах.
7	Гимнастические упражнения	Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, со «шведской» стенкой, гимнастической скамейкой. Тест на гибкость.
8	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног
9	Круговая тренировка	Использование круговой тренировки в тренировочном цикле. Работа на тренажерах.

		Прием нормативов: жим штанги лежа (1 раз макс. вес), подъем туловища за 1 минуту, тройной прыжок, метание теннисного мяча. Показ комплексов упражнений.
10	Зачетное занятие	Сдача и прием контрольных нормативов, проверка дневника самоконтроля.
V СЕМЕСТР ОФП (ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	Повторение техники безопасности. Работа на тренажерах.
2	Подготовка спортсмена	Моральная и психологическая подготовка спортсмена
3	Работа на тренажерах	Закрепление навыков работы на тренажерах
4	Гимнастические комплексы упражнений	Комплекс упражнений со скакалкой, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастических матах.
5	Подвижные игры	Подвижные игры большой интенсивности
6	Контроль физической подготовленности	Жим штанги, лежа (один раз максимальный вес), пресс (за 1 минуту из положения лежа), подтягивания, приседания (за 1 минуту), тройной прыжок, бег на выносливость (10 минут). Проба на дозированную нагрузку.
7	Комбинированные комплексы упражнений	Комбинированный комплекс упражнений: для мышц ног и брюшного пресса, для плечевого пояса, упражнения на «растяжку». Правила восстановления после тренировки.
8	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног
9	Ритмическая гимнастика	Выполнение комплекса ритмической гимнастики
10	Круговая тренировка	Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.
11	Зачетное занятие	Прием и сдача контрольных нормативов: жим штанги, лежа (один раз максимальный вес), пресс (за 1 минуту из положения лежа), подтягивания, приседания (за 1 минуту), тройной прыжок, бег на выносливость (10 минут). Проба на дозированную нагрузку.
VI СЕМЕСТР ОФП (ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	Повторение техники безопасности. Работа на тренажерах.
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	ОРУ, упражнения на перекладине, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на «растяжку»
3	Упражнения с максимальной нагрузкой	Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнения предельных отягощений. Подготовка организма к выполнению упражнений с максимальной нагрузкой.
4	Кроссовая подготовка, работа на тренажерах	Упражнения для развития общей выносливости, непрерывный бег (12 минут), работа на тренажерах.
5	Эстафеты и подвижные игры	Эстафеты и подвижные игры на скорость, с мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой.

6	Комбинированные комплексы упражнений	Комбинированные комплексы упражнений: для мышц брюшного пресса и ног, для плечевого пояса, со свободным весом, на тренажерах.
7	Контроль физической подготовленности	Тест на гибкость, пресс из положения лежа (1 минута), метание теннисного мяча, отжимания от пола, стойка в планке (1 минута), непрерывный бег (12 минут)
8	Круговая тренировка	Круговая тренировка: упражнения с использованием различных отягощений, для мышц брюшного пресса, для мышц ног и рук. Выполнение упражнений с использованием собственного веса для различных групп мышц.
9	Зачетное занятие	Прием и сдача контрольных нормативов: тест на гибкость, пресс из положения лежа (1 минута), метание теннисного мяча, отжимания от пола, стойка в планке (1 минута), непрерывный бег (12 минут)

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля успеваемости.

Образец тем рефератов

2 семестр

1. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе, её цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Гигиенические основы физического воспитания.
4. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
5. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
6. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
7. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
8. Социально - биологические основы физической культуры.
9. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.
10. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
11. Основы занятий оздоровительной ходьбой.
12. Основы занятий оздоровительным бегом.
13. Плавание как средство укрепления здоровья.
14. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
15. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.

16. Методы исследования физического развития.
17. Методы исследования физической подготовленности.
18. Методы исследования функционального состояния организма.
19. Использование хронометра, тонометра, весов, ростомера для контроля и самоконтроля.
20. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
21. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».

3 семестр

1. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.

2. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.

3. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности. 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

5. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

6. Влияние физических нагрузок на организм человека.

7. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.

8. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.

9. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).

10. Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.

11. Цели, задачи и средства общей физической подготовки

12. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

13. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

14. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

15. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

4 семестр

1. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

2. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.

3. Методика оценки функционального состояния студенческой молодежи.

4. Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека.

5. Оценка соматического здоровья.

6. Основные понятия о подвижных играх, цели и задачи.

7. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов.

8. Подвижные игры как средство формирования физических качеств.

9. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня студента.

10. Методика проведения подвижных игр.

11. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма.

12. Моральная и психологическая подготовка спортсменов.

13. Основные понятия о подвижных играх, цели и задачи.

14. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов.

15. Подвижные игры как средство формирования физических качеств.

16. Использование средств физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

5 семестр

1. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.

2. Оптимальный вес и способы его сохранения.

3. Система двигательной активности по К. Куперу.

4. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.

5. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека.

6. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.

7. Виды и профилактика утомления.

8. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.

9. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения.

10. Методика регуляции эмоционального состояния.

11. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.

12. Вредные привычки и пути борьбы с ними.

13. Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.

14. Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).

15. Физическая культура и спорт в Античной Греции. Физическая культура и спорт в Античном Риме. Физическая культура и спорт в Европейском Средневековье.

16. Физическая культура и спорт у народов России.

17. Олимпийские игры: история и современность.

6 семестр

1. Нормы двигательной активности человека.

2. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.

3. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.

4. Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурноспортивной деятельности.

5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

6. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.

7. Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях.

8. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.

9. Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.

10. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

11. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» для формы отчетности «зачет»

Результаты выполнения обучающимися заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «незачтено».

Критерии	Оценка
Регулярное посещение практических занятий (наличие больничного листа или справки от врача является уважительной причиной отсутствия). Выполнение и сдача контрольных нормативов.. В случае невыполнения по физическим показателям этих нормативов заменяется теоретическими вопросами на усмотрения преподавателя.	*Зачтено*
Непосещения занятий и/или большое количество пропусков без уважительных причин. Не сдача контрольных нормативов.	*Не зачтено*

8. Ресурсное обеспечение:
Перечень основной и дополнительной литературы (учебники и учебно-методические пособия)

1. Физическая культура: учебник для вузов /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. Москва: Юрайт, 2013

2. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С., Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов. - М.: Академия, 2014

3. Манжелей И. В., Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015

4. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие [Электронный ресурс] / А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2019. – 296 с. http://portal.astu.org/course/view.php?id=1423

5. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов – М; Берлин: Директ-Медиа, 2019 – 178 с. http://portal.astu.org/course/view.php?id=1423

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1.	http://lib.sportedu.ru/	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2.	http://www.iglib.ru	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск, по ключевым словам, и отраслям знаний.
3.	http://www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека журналов.
4.	http://www.lib.sportedu.ru/ Press/TPFK	Журнал «Теория и практика физической культуры»
5.	http://www.lib.sportedu.ru/ PRESS/FKVOT	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Описание материально-технического обеспечения.

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ПЛАВАНИЕ»

6.1. Структура дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведениям на них количества академических часов и виды учебных занятий.

№	**Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)** *(Основное содержание занятий)*	**Количество часов**	**Форма контроля**
	2 семестр		
	Плавание	**54**	**зачет**
1	Инструктаж по технике безопасности	2	
2	Специальная физическая подготовка пловца	8	
3	Техника и методика спортивного плавания кроль на спине	10	Тест
4	Техника и методика спортивного плавания кроль на груди	10	Тест
5	Техника и методика спортивного плавания брассом	10	Тест
6	Техника и методика старта в воду	6	
7	Учебные прыжки в воду	4	
8	Эстафеты	2	
9	Зачетное занятие	2	Сдача и прием контрольных нормативов

3 семестр			
	Плавание	**54**	**зачет**
1	Инструктаж по технике безопасности	2	
2	Специальная физическая подготовка пловца	6	
3	Техника и методика спортивного плавания кроль на спине	10	Тест
4	Техника и методика спортивного плавания кроль на груди	10	Тест
5	Техника и методика спортивного плавания брассом	10	Тест
6	Техника и методика спортивного плавания баттерфляем	8	Тест
7	Техника и методика старта в воду	2	
8	Учебные прыжки в воду	2	
9	Эстафеты	2	
10	Зачетное занятие	2	Сдача и прием контрольных нормативов
4 семестр			
	Плавание	**54**	**зачет**
1	Инструктаж по технике безопасности	2	
2	Специальная физическая подготовка пловца	6	
3	Техника и методика спортивного плавания кроль на спине	10	Тест
4	Техника и методика спортивного плавания кроль на груди	10	Тест
5	Техника и методика спортивного плавания брассом	10	Тест
6	Техника и методика спортивного плавания баттерфляем	8	Тест
7	Техника и методика старта в воду	2	
8	Учебные прыжки в воду	2	
9	Техника поворотов в плавании	2	
10	Зачетное занятие	2	Сдача и прием контрольных нормативов
5 семестр			
	Плавание	**54**	**зачет**
1	Инструктаж по технике безопасности	2	
2	Специальная физическая подготовка пловца	10	
3	Техника и методика спортивного плавания кроль на спине	10	Тест
4	Техника и методика спортивного плавания кроль на груди	8	Тест
5	Техника и методика спортивного плавания брассом	8	Тест
6	Техника и методика спортивного плавания баттерфляем	6	Тест
7	Техника и методика старта в воду	2	
8	Прикладное плавание	4	
9	Техника поворотов в плавании	2	

10	Зачетное занятие	2	Сдача и прием контрольных нормативов
6 семестр			
	Плавание	**54**	**зачет**
1	Инструктаж по технике безопасности	2	
2	Специальная физическая подготовка пловца	10	
3	Техника и методика спортивного плавания кроль на спине	10	
4	Техника и методика спортивного плавания кроль на груди	8	
5	Техника и методика спортивного плавания брассом	8	
6	Техника и методика спортивного плавания баттерфляем	6	
7	Техника и методика старта в воду	2	
8	Прикладное плавание	4	
9	Техника поворотов в плавании	2	
10	Зачетное занятие	2	
	Всего часов:	**270**	

6.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Содержание разделов (тем)
II СЕМЕСТР ПЛАВАНИЕ		
1	Инструктаж по технике безопасности	Правила поведения на суше и в воде. Разминка пловца на суше.
2	Специальная физическая подготовка пловца	Подводящие, имитационные упражнения. Дыхательные упражнения (на суше и в воде). Специальные физические упражнения: на координацию, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставов; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Плавание в лопатках и с «тормозами».
3	Техника и методика спортивного плавания кроль на спине	Техника и методика обучения плаванию кролем на спине: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Свободное плавание без учета времени – 400 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.

4	Техника и методика спортивного плавания кроль на груди	Техника и методика обучения плаванию кролем на груди: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Движение рук с подвижной опорой в безопорном положении, согласование движений рук, ног и дыхания, фазовый состав. Свободное плавание без учета времени – 400 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.
5	Техника и методика спортивного плавания брассом	Техника и методика обучения плаванию брассом: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Движение рук с подвижной опорой в безопорном положении, согласование движений рук, ног и дыхания, фазовый состав. Координация техники в брассе. Свободное плавание без учета времени – 400 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.
6	Техника и методика старта в воду	Изучение старта с бортика из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед с последующим скольжением на дальность. Обучение нырянию в длину, глубину, старты.
7	Учебные прыжки в воду	Прыжки в воду способом «солдатик» с бортика и с «тумбочки».
8	Эстафеты	Эстафетное плавание способами кроль на груди, кроль на спине и брасс (3х50 метров).
9	Зачетное занятие	Сдача и прием контрольных нормативов: комплекс упражнений – разминка пловца на суше (15 упражнений), скольжение в воде на дальность (20 метров), отталкивание от бортика способом кроль на спине, плавание выбранным способом в полной координации 50 метров (показ техники) на время.
III СЕМЕСТР СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ		
1	Инструктаж по технике безопасности	Правила поведения на суше и в воде. Разминка пловца на суше.
2	Специальная физическая подготовка пловца	Подводящие, имитационные упражнения. Дыхательные упражнения (на суше и в воде). Специальные физические упражнения: на координацию, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставов; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей,

		быстроты реакции на стартовый сигнал. Плавание в лопатках и с «тормозами».
3	Техника и методика спортивного плавания кроль на спине	Совершенствование техники плавания кролем на спине: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Свободное плавание без учета времени – 400 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.
4	Техника и методика спортивного плавания кроль на груди	Совершенствование техники плаванию кролем на груди: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Движение рук с подвижной опорой в безопорном положении, согласование движений рук, ног и дыхания, фазовый состав. Свободное плавание без учета времени – 400 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.
5	Техника и методика спортивного плавания брассом	Совершенствование техники плаванию брассом: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Движение рук с подвижной опорой в безопорном положении, согласование движений рук, ног и дыхания, фазовый состав. Координация техники в брассе. Свободное плавание без учета времени – 400 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.
7	Техника и методика спортивного плавания баттерфляем	Ознакомление с техникой и методикой обучения плаванию способом баттерфляй. Фазовый состав в движениях ног, в движении рук. Общая характеристика плавания способом баттерфляй. Специальное упражнение для изучения техники движения ног при плавании способом баттерфляй на суше и на воде. Демонстрация техники плавания баттерфляем в полной координации.
8	Техника и методика старта в воду	Совершенствование старта с бортика из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед с последующим скольжением на дальность. Совершенствование ныряния в длину, глубину, старты.
9	Учебные прыжки в воду	Прыжки в воду способом «солдатик» с бортика и с «тумбочки», с трехметровой вышки.
10	Эстафеты	Эстафетное плавание способами кроль на груди, кроль на спине и брасс (4х50 метров).
11	Зачетное занятие	Сдача и прием контрольных нормативов: комплекс упражнений – разминка пловца на суше (15 упражнений), скольжение в воде на дальность (20 метров), отталкивание от бортика способом кроль на спине, прыжок с трехметровой вышки, плавание кроль

		на груди, кроль на спине, брассом 50 метров на время. Плавание способом баттерфляй с показом техники 50 метров, без учета времени.
IV СЕМЕСТР ПЛАВАНИЕ		
1	Инструктаж по технике безопасности	Правила поведения на суше и в воде. Разминка пловца на суше.
2	Специальная физическая подготовка пловца	Подводящие, имитационные упражнения. Дыхательные упражнения (на суше и в воде). Специальные физические упражнения: на координацию, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставов; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Плавание в лопатках и с «тормозами».
3	Техника и методика спортивного плавания кроль на спине	Совершенствование техники плавания кролем на спине: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Свободное плавание без учета времени – 400 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.
4	Техника и методика спортивного плавания кроль на груди	Совершенствование техники плаванию кролем на груди: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Движение рук с подвижной опорой в безопорном положении, согласование движений рук, ног и дыхания, фазовый состав. Свободное плавание без учета времени – 400 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.
5	Техника и методика спортивного плавания брассом	Совершенствование техники плаванию брассом: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Движение рук с подвижной опорой в безопорном положении, согласование движений рук, ног и дыхания, фазовый состав. Координация техники в брассе. Свободное плавание без учета времени – 400 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.

6	Техника и методика спортивного плавания баттерфляем	Ознакомление с техникой и методикой обучения плаванию способом баттерфляй. Фазовый состав в движениях ног, в движении рук. Общая характеристика плавания способом баттерфляй. Специальное упражнение для изучения техники движения ног при плавании способом баттерфляй на суше и на воде. Демонстрация техники плавания баттерфляем в полной координации.
7	Техника и методика старта в воду	Совершенствование старта с бортика из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед с последующим скольжением на дальность. Совершенствование ныряния в длину, глубину, старты.
8	Учебные прыжки в воду	Прыжки в воду способом «солдатик» с бортика и с «тумбочки», с трехметровой вышки.
9	Техника поворотов в плавании	Обучение поворотов способом «кувырок вперед» и «кувырок назад». Отработка фазы поворотов.
10	Зачетное занятие	Сдача и прием контрольных нормативов: комплекс упражнений – разминка пловца на суше (15 упражнений), скольжение в воде на дальность (20 метров), отталкивание от бортика способом кроль на спине, прыжок с трехметровой вышки, плавание кроль на груди, кроль на спине, брассом 50 метров на время. Плавание способом баттерфляй с показом техники 50 метров, без учета времени.
V СЕМЕСТР СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ		
1	Инструктаж по технике безопасности	Правила поведения на суше и в воде. Разминка пловца на суше.
2	Специальная физическая подготовка пловца	Подводящие, имитационные упражнения. Дыхательные упражнения (на суше и в воде). Специальные физические упражнения: на координацию, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставов; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Плавание в лопатках и с «тормозами».
3	Техника и методика спортивного плавания кроль на спине	Совершенствование техники плавания кролем на спине: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Свободное плавание без учета времени – 800 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.
4	Техника и методика спортивного плавания кроль на груди	Совершенствование техники плаванию кролем на груди: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания.

		Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Движение рук с подвижной опорой в безопорном положении, согласование движений рук, ног и дыхания, фазовый состав. Свободное плавание без учета времени – 800 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.
5	Техника и методика спортивного плавания брассом	Совершенствование техники плаванию брассом: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Движение рук с подвижной опорой в безопорном положении, согласование движений рук, ног и дыхания, фазовый состав. Координация техники в брассе. Свободное плавание без учета времени – 800 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.
6	Техника и методика спортивного плавания баттерфляем	Совершенствование техники и методики обучения плаванию способом баттерфляй. Фазовый состав в движениях ног, в движении рук. Специальное упражнение для изучения техники движения ног при плавании способом баттерфляй на суше и на воде. Демонстрация техники плавания баттерфляем в полной координации на время.
7	Техника и методика старта в воду	Совершенствование старта с бортика.
8	Прикладное плавание	История развития, техника и методика плавания на боку (положение тела, техника движений ног, рук, согласование движений с дыханием). Объяснение техники движения ногами. Изучение имитационных упражнений на суше и воде. Выполнение прикладных упражнений с использованием техники плавания на боку у неподвижной опоры. Техника ныряния в длину и глубину. Доставание предмета со дна. Противопоказания к нырянию в длину и глубину. Меры безопасности и обеспечение страховки при нырянии. Упражнения необходимые для повышения объёма легких. Гипервентиляция легких. Способы транспортировки пострадавшего на воде. Различные виды транспортировки. Оказание помощи пострадавшему на воде. Применение подручных средств при спасении утопающего. Способы и приемы искусственного дыхания.
9	Техника поворотов в плавании	Обучение поворотов способом «кувырок вперед» и «кувырок назад». Отработка фазы поворотов.
10	Зачетное занятие	Сдача и прием контрольных нормативов: комплекс упражнений – разминка пловца на суше (15 упражнений), скольжение в воде на дальность (20 метров), отталкивание от бортика способом кроль на спине, прыжок с трехметровой вышки, плавание кроль

		на груди, кроль на спине, брассом 50 метров на время. Доставание предмета со дна (глубина 3-5 метра). Показ транспортировки утопающего и оказание первой помощи.
VI СЕМЕСТР ПЛАВАНИЕ		
1	Инструктаж по технике безопасности	Правила поведения на суше и в воде. Разминка пловца на суше.
2	Специальная физическая подготовка пловца	Подводящие, имитационные упражнения. Дыхательные упражнения (на суше и в воде). Специальные физические упражнения: на координацию, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставов; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Плавание в лопатках и с «тормозами».
3	Техника и методика спортивного плавания кроль на спине	Совершенствование техники плавания кролем на спине: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Свободное плавание без учета времени – 800 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.
4	Техника и методика спортивного плавания кроль на груди	Совершенствование техники плаванию кролем на груди: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Движение рук с подвижной опорой в безопорном положении, согласование движений рук, ног и дыхания, фазовый состав. Свободное плавание без учета времени – 800 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.
5	Техника и методика спортивного плавания брассом	Совершенствование техники плаванию брассом: движение ногами, руками, согласование движения ног, рук и дыхания. Специальные упражнения для изучения техники движений на суше и на воде. Выполнение упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Движение рук с подвижной опорой в безопорном положении, согласование движений рук, ног и дыхания, фазовый состав. Координация техники в брассе. Свободное плавание без учета времени – 800 м. Тренировочные отрезки на время 50 метров.

6	Техника и методика спортивного плавания баттерфляем	Совершенствование техники и методики обучения плаванию способом баттерфляй. Фазовый состав в движениях ног, в движении рук. Специальное упражнение для изучения техники движения ног при плавании способом баттерфляй на суше и на воде. Демонстрация техники плавания баттерфляем в полной координации на время.
7	Техника и методика старта в воду	Совершенствование старта с бортика.
8	Прикладное плавание	Совершенствование техники движения ногами. Выполнение имитационных упражнений на суше и воде. Выполнение прикладных упражнений с использованием техники плавания на боку у неподвижной опоры. Техника ныряния в длину и глубину. Доставание предмета со дна. Способы транспортировки пострадавшего на воде. Различные виды транспортировки. Оказание помощи пострадавшему на воде. Применение подручных средств при спасении утопающего. Способы и приемы искусственного дыхания.
9	Техника поворотов в плавании	Обучение поворотов способом «кувырок вперед» и «кувырок назад». Отработка фазы поворотов.
10	Зачетное занятие	Сдача и прием контрольных нормативов: комплекс упражнений – разминка пловца на суше (15 упражнений), скольжение в воде на дальность (20 метров), отталкивание от бортика способом кроль на спине, прыжок с трехметровой вышки, плавание кроль на груди, кроль на спине, брассом 50 метров на время. Доставание предмета со дна (глубина 3-5 метра). Показ транспортировки утопающего и оказание первой помощи.

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля успеваемости.

Образец тем рефератов

1. Место и значение плавания в системе физического воспитания

2. Меры безопасности и профилактики несчастных случаев при занятиях плаванием

3. Виды плавучести. Причины изменения положения тела в воде. Влияние плавучести на технику плавания.

4. Динамическое плавание. Внутренние и внешние силы, действующие на пловца.

5. Общее сопротивление телу пловца, параметры, определяющие сопротивление.

6.Сопротивление силы трения и вихреобразное сопротивление. Волнообразное и волновое сопротивление.

7. Подъемная сила, механизмы ее создания. Сила тяги, механизмы ее создания.

8. Основные характеристики рабочих движений в плавании.

9. Структура техники спортивного плавания, основные факторы, влияющие на технику.

10. Подготовительные упражнения для освоения с водой

11. Основные методы и средства обучения плаванию, особенности их применения.

12. Методические приемы, используемые при обучении плаванию.

13. Техника плавания кроль на груди.

14. Техника плавания кроль на спине.

15. Техника плавания брасс.

16. Техника плавания баттерфляй.

17. Методика обучения кролю на спине. Методика обучения кролю на груди.

18. Методика обучения брассу

19. Методика обучения баттерфляю.

20. Типичные ошибки при обучении плаванию баттерфляем и способы их исправления.

21. Типичные ошибки при обучении плаванию брассом и способы их исправления.

22. Типичные ошибки при обучении плаванию кролем на груди и способы их исправления.

23. Типичные ошибки при обучении плаванию кролем на спине и способы их исправления.

24. Техника плавания на боку.

25. Методика обучения стартам. Типичные ошибки и пути их исправления

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» для формы отчетности «зачет»

Результаты выполнения обучающимися заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «незачтено».

Критерии	Оценка
Регулярное посещение практических занятий (наличие больничного листа или справки от врача является уважительной причиной отсутствия). Выполнение и сдача контрольных нормативов.. В случае невыполнения по физическим показателям этих нормативов	*Зачтено*

заменяется теоретическими вопросами на усмотрения преподавателя.	
Непосещения занятий и/или большое количество пропусков без уважительных причин. Не сдача контрольных нормативов.	*Не зачтено*

8. Ресурсное обеспечение:
Перечень основной и дополнительной литературы (учебники и учебно-методические пособия)

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3- е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 401 с.

2. Теория и методика плавания : учебно- методическое пособие / составители Л. В. Сунагатова, А. С. Шемереко. — Мурманск : МАГУ, 2022. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно- библиотечная система. — URL: https:// e.lanbook.com/ book/266099

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» : приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. № 391. — 2- е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 25 с. — ISBN 978-5-4487-0891-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https:// www.iprbookshop.ru/123627.html

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование ресурса	Краткая характеристика
6.	http://lib.sportedu.ru/	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
7.	http://www.iglib.ru	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск, по ключевым словам, и отраслям знаний.
8.	http://www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека журналов.
9.	http://www.lib.sportedu.ru/ Press/TPFK	Журнал «Теория и практика физической культуры»
10.	http://www.lib.sportedu.ru/ PRESS/FKVOT	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие бассейна, плавательных досок, спортивный инвентарь, необходимый для решения задач учебного занятия.

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «Волейбол»

6.1. Структура дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведениям на них количества академических часов и виды учебных занятий.

№	**Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)** *(Основное содержание занятий)*	**Количество часов**	**Форма контроля**
	2 семестр		
	Волейбол	**54**	**зачет**
1.	**Теоретическая подготовка:** Изучение правил игры и техники безопасности	6 1	
2.	История развития мирового и отечественного волейбола.	1	
3.	Гигиена и закаливание, режим занятий и отдыха	1	
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
5.	Правила соревнований по волейболу	2	
6.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	
7.	**Практическая подготовка:** Общая физическая подготовка	46 8	Тест
8.	Специальная физическая подготовка	8	Тест
9.	Техническая подготовка	8	Тест
10.	Тактическая подготовка	8	
11.	Игровая подготовка	8	
12.	Контрольные упражнения, тесты	6	
13.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	
14.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений, тестов и знаний по теории
	3 семестр		
	Волейбол	**54**	**зачет**

1.	Теоретическая подготовка: Изучение правил игры и техники безопасности	4 1	
2.	Физическая культура и спорт в России	1	
3.	Режим дня и режим питания	1	
4.	Возможные травмы и их предупреждение	1	
5.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	
6.	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	48 8	Тест
7.	Специальная физическая подготовка	8	Тест
8.	Техническая подготовка	12	Тест
9.	Тактическая подготовка	8	Тест
10.	Игровая подготовка	10	
11.	Контрольные упражнения, тесты	2	
12.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	
13.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений, тестов и знаний теории
4 семестр			
	Волейбол	**54**	**зачет**
1.	Теоретическая подготовка: Изучение правил игры и техники безопасности	3 1	
2.	Влияние волейбола на укрепление здоровья	1	
3.	Дисциплина – основа безопасности во время занятий	1	
4.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	
5.	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	49 8	Тест
6.	Специальная физическая подготовка	10	Тест
7.	Техническая подготовка	10	Тест
8.	Тактическая подготовка	8	Тест
9.	Игровая подготовка	11	
10.	Контрольные упражнения, тесты	2	

11.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	
12.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений, тестов и знаний теории
	5 семестр		
	Волейбол	**54**	**зачет**
1.	Теоретическая подготовка: Техника безопасности во время занятий	3 1	
2.	История отечественного волейбола.	1	
3.	Единая спортивная классификация	1	
4.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	
5.	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	49 9	Тест
6.	Специальная физическая подготовка,	10	Тест
7.	Техническая подготовка	8	Тест
8.	Тактическая подготовка	8	Тест
9.	Игровая подготовка	12	Тест
10.	Контрольные упражнения, тесты	2	
11.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	
12.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений , тестов и знаний по теории
	6 семестр		
	Волейбол	**54**	**зачет**
1.	Теоретическая подготовка: Инструктаж по технике безопасности	4 1	
2.	Дневник самоконтроля	2	
3.	Судейство соревнований по волейболу	1	
4.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	
5.	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	48 8	Тест

6.	Специальная физическая подготовка	8	Тест
7.	Техническая подготовка	8	Тест
8.	Тактическая подготовка	8	Тест
9.	Игровая подготовка	13	
10.	Контрольные упражнения, тесты	3	
11.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	
12.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений, тестов и знаний по теории
	Всего часов:	**270**	

6.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	**Наименование разделов (тем)**	**Содержание разделов (тем)**
	II - СЕМЕСТР **Волейбол 1,5 з. е.**	
1	**Теоретическая подготовка:**	Изучение правил игры и техники безопасности. Вводный (повторный) инструктаж по технике безопасности. Современные правила игры. Разминка. История развития мирового и отечественного волейбола. Гигиена и закаливание, режим занятий и отдыха. Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований по волейболу. Обзор спортивных соревнований.
2	**Практическая подготовка:** Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.
3	Специальная физическая подготовка	Развитие специфических физических качеств для волейболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне. Индивидуальная работа с мячом; Работа с мячом в паре, в тройке;

4	Техническая подготовка	Стойки и перемещения по площадке; Подача; Передачи мяча; Приёмы мяча; Приём и передача мяча сверху; Приём и передача мяча снизу; Нападающий удар; Блок Техника защиты Техника нападения
5	Тактическая подготовка	Тактика игры в защите Тактика игры в нападении Элементы тактики
6	Игровая подготовка	Двусторонняя учебная игра
7	Контрольные упражнения и тесты	Упражнение и тест на гибкость; Упражнения и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест;
8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: - усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.
9	Зачет	Сдача и прием контрольных нормативов и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц, задействованных при занятиях волейболом – 15 упражнений), теоретические знания по правилам безопасности, по правилам игры. Работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя советы ведущих специалистов. Работа с дневником здоровья.
III СЕМЕСТР Волейбол 1,5 З.Е.		
1	Теоретическая подготовка.	Изучение правил игры и техники безопасности. Физическая культура и спорт в России. Режим дня и режим питания. Возможные травмы и их предупреждение. Обзор спортивных соревнований.
2	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

3	Специальная физическая подготовка	Развитие специфических физических качеств для волейболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне. Индивидуальная работа с мячом; Работа с мячом в паре, в тройке;
4	Техническая подготовка	Стойки и перемещения по площадке; Подача; Передачи мяча; Приёмы мяча; Нападающий удар; Блок Техника защиты Техника нападения
5	Тактическая подготовка	Тактика игры в защите Тактика игры в нападении Элементы тактики
6	Игровая подготовка	Двусторонняя учебная игра
7	Контрольные упражнения и тесты	Контрольное упражнение и тест на гибкость; контрольное упражнение и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест;
8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: - усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.
9	Зачёт	Сдача и прием контрольных упражнений и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц, задействованных при занятиях волейболом – по 15 упражнений), теоретические знания по правилам безопасности, по правилам игры. Работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя советы ведущих специалистов (дополняя материалом поиска по диагнозу). Работа с дневником здоровья.
IV СЕМЕСТР Волейбол 1,5 З.Е.		
1	Теоретическая подготовка	Изучение правил игры и техники безопасности. Влияние волейбола на укрепление здоровья. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Обзор спортивных соревнований.

2	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта
3	Специальная физическая подготовка	Развитие специфических физических качеств для волейболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне. Индивидуальная работа с мячом; Работа с мячом в паре, в тройке;
4	Техническая подготовка	Стойки и перемещения по площадке; Подача; Передачи мяча; Приёмы мяча; Нападающий удар; Блок Техника защиты Техника нападения
5	Тактическая подготовка	Тактика игры в защите Тактика игры в нападении Элементы тактики
6	Игровая подготовка	Двусторонняя учебная игра
7	Контрольные упражнения и тесты	Упражнение и тест на гибкость; Упражнения и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест;
8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.
9	Зачёт	Сдача и прием контрольных упражнений и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц, задействованных при занятиях волейболом – по 15 упражнений), теоретические знания по правилам безопасности, по правилам игры. Работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя советы ведущих специалистов (дополняя материалом поиска по диагнозу). Работа с дневником здоровья

V СЕМЕСТР Волейбол 1,5 З.Е.		
1	Теоретическая подготовка	Техника безопасности во время занятий История отечественного волейбола. Единая спортивная классификация. Обзор спортивных соревнований.
2	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.
3	Специальная физическая подготовка	Развитие специфических физических качеств для волейболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне. Индивидуальная работа с мячом; Работа с мячом в паре, в тройке;
4	Техническая подготовка	Стойки и перемещения по площадке; Подача; Передачи мяча; Приёмы мяча; Нападающий удар; Блок Техника защиты Техника нападения
5	Тактическая подготовка	Тактика игры в защите Тактика игры в нападении Элементы тактики
6	Игровая подготовка	Двусторонняя учебная игра
7	Контрольные упражнения и тесты	Контрольное упражнение и тест на гибкость; контрольное упражнение и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест; Специальная тренировочная выносливость
8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.
9	Зачёт	Сдача и прием контрольных упражнений и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц,

		задействованных при занятиях волейболом – по 15 упражнений), теоретические знания по правилам безопасности, по правилам игры. Работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя советы ведущих специалистов (дополняя материалом поиска по диагнозу). Работа с дневником здоровья
VI СЕМЕСТР Волейбол 1,5 З.Е.		
1	Теоретическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Дневник самоконтроля. Судейство соревнований по волейболу. Обзор спортивных соревнований.
2	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта
3	Специальная физическая подготовка	Развитие специфических физических качеств для волейболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне. Индивидуальная работа с мячом; Работа с мячом в паре, в тройке;
4	Техническая подготовка	Стойки и перемещения по площадке; Подача; Передачи мяча; Приёмы мяча; Нападающий удар; Блок Техника защиты Техника нападения
5	Тактическая подготовка	Тактика игры в защите Тактика игры в нападении Элементы тактики
6	Игровая подготовка	Двусторонняя учебная игра
7	Контрольные упражнения и тесты	Контрольное упражнение и тест на гибкость; контрольное упражнение и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест;

8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.
9	Зачёт	Сдача и прием контрольных упражнений и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц, задействованных при занятиях волейболом – по 15 упражнений), теоретические знания по правилам безопасности, по правилам игры. Итоговая работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя советы ведущих специалистов (дополняя материалом поиска по диагнозу). Итоговая работа с дневником здоровья

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля успеваемости.

Образец тем рефератов

1. Перечислите характеристики классического волейбола 6х6.
2. Перечислите характеристики паркового волейбола 4х4.
3. Перечислите характеристики пляжного волейбола 2х2.
4. Каковы размеры и линии площадки для волейбола?
5. Какова высота сетки для мужчин и женщин?
6. Что такое зона нападения?
7. Что такое зона подачи?
8. Как определяется счет в партиях?
9. Сколько игроков присутствует на площадке?
10. Какого количество замен в ходе партии?
11. Разрешено ли касание мяча сетки при подаче?
12. Сколько времени отводится для выполнения подачи?
13. Можно ли атаковать мяч с подачи?
14. Входит ли касание на блоке в три касания команды?
15. Можно ли блокировать подачу противника?

16. Какие существуют ошибки при подаче?

17. Какие бывают ошибки при игре в нападении (у сетки, на задней линии)?

18. Для чего нужны антенны по краям сетки?

19. История возникновения волейбола.

20. Какие двигательные качества развивает волейбол?

21. Назвать амплуа игроков.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» для формы отчетности «зачет»

Результаты выполнения обучающимися заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

Критерии	Оценка
Регулярное посещение практических занятий (наличие больничного листа или справки от врача является уважительной причиной отсутствия). Выполнение и сдача контрольных упражнений и тестов. В случае невыполнения по физическим показателям контрольных упражнений и тестов заменяется теоретическими вопросами на усмотрения преподавателя.	*Зачтено*
Непосещения занятий или большое количество пропусков без уважительных причин. Не сдача контрольных упражнений и тестов.	*Не зачтено*

8. Ресурсное обеспечение:

Перечень основной и дополнительной литературы (учебники и учебно-методические пособия)

1. Волейбол: Пер. с англ.. - М.: Астрель, АСТ: Полиграфиздат, 2012. - 38 с.
2. Губа В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: Учебное пособие/ В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Советский спорт, 2009. - 162 с.: ил

Дополнительная литература

1.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов. –М.: Академия, 2015. – 325 с.

2.Чехов О. Основы волейбола. – М., Физкультура и спорт, 1979. – 168с.

3.Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. – М., Человек, Олимпия, 2007. – 56с.

4.**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

№ п/п	Наименование ресурса	Краткая характеристика

1.	http://lib.sportedu.ru/	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2.	http://www.iglib.ru	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск, по ключевым словам, и отраслям знаний.
3.	http://www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека журналов.
4.	http :// www . lib . sportedu . ru / Press/TPFK	Журнал «Теория и практика физической культуры»
5.	http :// www . lib . sportedu . ru / PRESS/FKVOT	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Описание материально-технического обеспечения.
Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие спортивного зала и спортивного оборудования: волейбольных стоек, крепления для сетки и сетка, мячей.

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «Настольный теннис»

6.1 Структура дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведениям на них количества академических часов и виды учебных занятий.

№	**Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)** *(Основное содержание занятий)*	**Количество часов**	**Форма контроля**
	2 семестр		
	Настольный теннис	**54**	**зачет**
1.	**Теоретическая подготовка:** Изучение правил игры и техники безопасности	6 1	
2.	История развития мирового и отечественного настольного тенниса	1	
3.	Гигиена и закаливание, режим занятий и отдыха	1	
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
5.	Правила соревнований по настольному теннису	2	
6.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	
7.	**Практическая подготовка:** Общая физическая подготовка	46 8	Тест
8.	Специальная физическая подготовка	8	Тест
9.	Техническая подготовка	8	Тест
10.	Тактическая подготовка	8	
11.	Игровая подготовка	8	
12.	Контрольные упражнения, тесты	6	
13.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	
14.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений, тестов и знаний по теории

	3 семестр		
	Настольный теннис	**54**	**зачет**
1.	Теоретическая подготовка: Изучение правил игры и техники безопасности	4 1	
2.	Физическая культура и спорт в России	1	
3.	Режим дня и режим питания	1	
4.	Возможные травмы и их предупреждение	1	
5.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	
6.	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	48 8	Тест
7.	Специальная физическая подготовка	8	Тест
8.	Техническая подготовка	12	Тест
9.	Тактическая подготовка	8	Тест
10.	Игровая подготовка	10	
11.	Контрольные упражнения, тесты	2	
12.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	
13.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений, тестов и знаний теории
	4 семестр		
	Настольный теннис	**54**	**зачет**
1.	Теоретическая подготовка: Изучение правил игры и техники безопасности	3 1	
2.	Влияние настольного тенниса на укрепление здоровья	1	
3.	Дисциплина – основа безопасности во время занятий	1	
4.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	
5.	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	49 8	Тест
6.	Специальная физическая подготовка	10	Тест
7.	Техническая подготовка	10	Тест

8.	Тактическая подготовка	8	Тест
9.	Игровая подготовка	11	
10.	Контрольные упражнения, тесты	2	
11.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	
12.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений, тестов и знаний теории
5 семестр			
	Настольный теннис	**54**	**зачет**
1.	Теоретическая подготовка: Техника безопасности во время занятий	3 1	
2.	История отечественного настольного тенниса.	1	
3.	Единая спортивная классификация	1	
4.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	
5.	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	49 9	Тест
6.	Специальная физическая подготовка,	10	Тест
7.	Техническая подготовка	8	Тест
8.	Тактическая подготовка	8	Тест
9.	Игровая подготовка	12	Тест
10.	Контрольные упражнения, тесты	2	
11.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	
12.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений , тестов и знаний по теории
6 семестр			
	Настольный теннис	**54**	**зачет**
	Теоретическая подготовка:	4	

1.	Инструктаж по технике безопасности	1	
2.	Дневник самоконтроля	2	
3.	Судейство соревнований по настольному теннису	1	
4.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	
5.	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	48 8	Тест
6.	Специальная физическая подготовка	8	Тест
7.	Техническая подготовка	8	Тест
8.	Тактическая подготовка	8	Тест
9.	Игровая подготовка	13	
10.	Контрольные упражнения, тесты	3	
11.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	
12.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений, тестов и знаний по теории
	Всего часов:	**270**	

6.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	**Наименование разделов (тем)**	**Содержание разделов (тем)**
II - СЕМЕСТР **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 1,5 з. е.**		
1	**Теоретическая подготовка:**	Изучение правил игры и техники безопасности. Вводный (повторный) инструктаж по технике безопасности. Современные правила игры. Разминка. История развития мирового и отечественного настольного тенниса. Гигиена и закаливание, режим занятий и отдыха. Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований по настольному теннису. Обзор спортивных соревнований.

2	**Практическая подготовка:** Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.
3	Специальная физическая подготовка	Развитие специфических физических качеств для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.
4	Техническая подготовка	Упражнения Школы мяча, серии упражнений с мячом, тренировка с ракеткой и мячом, отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног, обучение имитации различных ударов, освоение различных ударов об стенку, освоение различных ударов через сетку, отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания, обучение «левой» хватке ракетки, отработка смены хватки ракетки, отработка «резаных» ударов, отработка «крученых» ударов, отработка ударов « с лёта», отработка ударов «смешанных», освоение подачи, отработка удара «с полулёта».
5	Тактическая подготовка	Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции теннисистом. Тактика одиночной игры. Тактика игры с разными противниками.
6	Игровая подготовка	Освоение игры через сетку. Отработка ударов на точность попадания. Игра кроссом и по линии, с «пересечением». Отработка взаимодействия игроков в парной игре. Игра через сетку с подачей и применением всех известных приёмов.
7	Контрольные упражнения и тесты	Упражнение и тест на гибкость; Упражнения и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест;
8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: - усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.
9	Зачет	Сдача и прием контрольных нормативов и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц, задействованных при занятиях настольным теннисом – 15 упражнений), теоретические знания по правилам

		безопасности, по правилам игры. Работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя советы ведущих специалистов. Работа с дневником здоровья.

III СЕМЕСТР Настольный теннис 1,5 З.Е.		
1	Теоретическая подготовка.	Изучение правил игры и техники безопасности. Физическая культура и спорт в России. Режим дня и режим питания. Возможные травмы и их предупреждение. Обзор спортивных соревнований.
2	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.
3	Специальная физическая подготовка	Развитие специфических физических качеств для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.
4	Техническая подготовка	Упражнения Школы мяча, серии упражнений с мячом, тренировка с ракеткой и мячом, отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног, обучение имитации различных ударов, освоение различных ударов об стенку, освоение различных ударов через сетку, отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания, обучение «левой» хватке ракетки, отработка смены хватки ракетки, отработка «резаных» ударов, отработка «крученых» ударов, отработка ударов « с лёта», отработка ударов «смешанных», освоение подачи, отработка удара «с полулёта».
5	Тактическая подготовка	Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции теннисистом. Тактика одиночной игры. Тактика игры с разными противниками.
6	Игровая подготовка	Освоение игры через сетку. Отработка ударов на точность попадания. Игра кроссом и по линии, с «пересечением». Отработка взаимодействия игроков в парной игре. Игра через сетку с подачей и применением всех известных приёмов.

7	Контрольные упражнения и тесты	Контрольное упражнение и тест на гибкость; контрольное упражнение и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест;
8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: - усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.
9	Зачёт	Сдача и прием контрольных упражнений и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц, задействованных при занятиях настольным теннисом – по 15 упражнений), теоретические знания по правилам безопасности, по правилам игры. Работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя советы ведущих специалистов (дополняя материалом поиска по диагнозу). Работа с дневником здоровья.
IV СЕМЕСТР Настольный теннис 1,5 З.Е.		
1	Теоретическая подготовка	Изучение правил игры и техники безопасности. Влияние настольного тенниса на укрепление здоровья. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Обзор спортивных соревнований.
2	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта
3	Специальная физическая подготовка	Развитие специфических физических качеств для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.
4	Техническая подготовка	Упражнения Школы мяча, серии упражнений с мячом, тренировка с ракеткой и мячом, отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног, обучение имитации различных ударов, освоение различных ударов об стенку, освоение различных ударов через

		сетку, отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания, обучение «левой» хватке ракетки, отработка смены хватки ракетки, отработка «резаных» ударов, отработка «крученых» ударов, отработка ударов « с лёта», отработка ударов «смешанных», освоение подачи, отработка удара «с полулёта».

5	Тактическая подготовка	Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции теннисистом. Тактика одиночной игры. Тактика игры с разными противниками.
6	Игровая подготовка	Освоение игры через сетку. Отработка ударов на точность попадания. Игра кроссом и по линии, с «пересечением». Отработка взаимодействия игроков в парной игре. Игра через сетку с подачей и применением всех известных приёмов.
7	Контрольные упражнения и тесты	Упражнение и тест на гибкость; Упражнения и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест;
8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.
9	Зачёт	Сдача и прием контрольных упражнений и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц, задействованных при занятиях настольным теннисом – по 15 упражнений), теоретические знания по правилам безопасности, по правилам игры. Работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя советы ведущих специалистов (дополняя материалом поиска по диагнозу). Работа с дневником здоровья
V СЕМЕСТР **Настольный теннис 1,5 З.Е.**		
1	Теоретическая подготовка	Техника безопасности во время занятий История отечественного настольного тенниса. Единая спортивная классификация. Обзор спортивных соревнований.

2	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

3	Специальная физическая подготовка	Развитие специфических физических качеств для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.
4	Техническая подготовка	Совершенствование правильной хватки мяча и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Атакующие удары справа. Техника выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, из ближней зоны. Подставка слева по диагонали и прямой, постепенно увеличивать силу удара. Срезка слева в сочетании со срезкой справа. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении. Подрезка справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно. Подача накатом и приём с нижним вращением справа, с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Одношажный, скользящий и переменный способы перемещения. Технические приёмы и связки.
5	Тактическая подготовка	Комбинации с одной или двумя техниками передвижений. Подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. Развитие тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.
6	Игровая подготовка	Игра на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла. Стремительная справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой). Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
7	Контрольные упражнения и тесты	Контрольное упражнение и тест на гибкость; контрольное упражнение и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест; Специальная тренировочная выносливость

8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.

9	Зачёт	Сдача и прием контрольных упражнений и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц, задействованных при занятиях настольным теннисом – по 15 упражнений), теоретические знания по правилам безопасности, по правилам игры. Работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя советы ведущих специалистов (дополняя материалом поиска по диагнозу). Работа с дневником здоровья
VI СЕМЕСТР **Настольный теннис 1,5 З.Е.**		
1	Теоретическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Дневник самоконтроля. Судейство соревнований по настольному теннису. Обзор спортивных соревнований.
2	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта
3	Специальная физическая подготовка	Развитие специфических физических качеств для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.
4	Техническая подготовка	Топ-спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперёд, уметь серийно выполнять накаты – топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зоны игры, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по

		высокому мячу. Топ-спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными толчками «приземления» подрезок. Толчок, подставка. Подача и приём подачи. Удар по высокому мячу. Работа ног. Техника срезки. Атакующие удары. Удары накатом. Подрезанные мячи.

5	Тактическая подготовка	Тактика активного нападения после подачи. Тактика атаки после топ-спина. Тактика атаки топ-спином после подрезки. Тактика быстрой атаки. Тактика контратаки. Тактика атаки после подрезки.
6	Игровая подготовка	Парная игра. Игра с установками. Произвольная игра.
7	Контрольные упражнения и тесты	Контрольное упражнение и тест на гибкость; контрольное упражнение и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест;
8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.
9	Зачёт	Сдача и прием контрольных упражнений и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц, задействованных при занятиях настольным теннисом – по 15 упражнений), теоретические знания по правилам безопасности, по правилам игры. Работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя советы ведущих специалистов (дополняя материалом поиска по диагнозу). Работа с дневником здоровья

8. Фонд оценочных средств (ФОС) для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля успеваемости.

Образец тем рефератов

6. Значение физической культуры для подготовки студентов к трудовой деятельности, к защите Родины.

7. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по настольному теннису.

8. Настольный теннис, как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

9. История отечественного настольного тенниса.

10. Современные правила игры по настольному теннису.

22. Какие двигательные качества развивает настольный теннис. На одном - двух примерах раскрыть двигательное качество.

23. Основные методы и средства по обучению настольному теннису, особенности их применения.

24. Методические приемы, используемые при обучении настольному теннису.

25. Техника игры: Стойки и способы передвижений.

26. Техника игры: Хватки ракетки.

27. Техника игры: Подачи, приём подач.

28. Тактика игры.

29. Тактика подач.

30. Классификация игровых зон.

31. Средства ведения игры.

32. Ошибки при обучении подач и способы их исправления.

33. Ошибки при обучении приёмов подач и способы их исправления.

34. Ошибки при обучении хватки ракетки и способы их исправления.

35. Ошибки при обучении стойкам, перемещениям и способы их исправления.

36. Судейство соревнований по настольному теннису.

37. Разновидности настольного тенниса. Особенности парной игры.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» для формы отчетности «зачет»

Результаты выполнения обучающимися заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

Критерии	Оценка

Регулярное посещение практических занятий (наличие больничного листа или справки от врача является уважительной причиной отсутствия). Выполнение и сдача контрольных упражнений и тестов. В случае невыполнения по физическим показателям контрольных упражнений и тестов заменяется теоретическими вопросами на усмотрения преподавателя.	*Зачтено*
Непосещения занятий и/или большое количество пропусков без уважительных причин. Не сдача контрольных упражнений и тестов.	*Не зачтено*

9. Ресурсное обеспечение:

Перечень основной и дополнительной литературы (учебники и учебно-методические пособия)

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник/ Г.В. Барчукова, В.М. Богу-шас, О.В. Матыцин. - М.: Academia, 2006. - 527 с.: ил. - (Высш. проф. образова-ние).
2. Спортивные игры правила, тактика, техника: Учеб. пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 444 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование)

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1.	http://lib.sportedu.ru/	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2.	http://www.iglib.ru	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск, по ключевым словам, и отраслям знаний.
3.	http://www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека журналов.
4.	http :// www . lib . sportedu . ru / Press/TPFK	Журнал «Теория и практика физической культуры»
5.	http :// www . lib . sportedu . ru / PRESS/FKVOT	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Описание материально-технического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие спортивного зала и спортивного оборудования: теннисных столов и сеток, ракеток и мячей.

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «Шахматы»

6.1. Структура дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведениям на них количества академических часов и виды учебных занятий.

№	**Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)** *(Основное содержание занятий)*	**Количество часов**	**Форма контроля**
	2 семестр		
	Шахматы	**54**	**зачет**
1.	**Теоретическая подготовка:** Изучение правил игры в шахматы и техники безопасности.	6 1	
2.	Обзор развития шахмат в России и в мире. Спортивная работа в Вузе.	1	
3.	Понятие о гигиене. Личная гигиена шахматиста. Закаливание.	1	
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	
5.	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований по шахматам.	2	
6.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	
7.	**Практическая подготовка:** Общая физическая подготовка	46 8	Тесты
8.	Специальная подготовка шахматиста	8	Решение задач
9.	Тактика игры, основы стратегии.	8	Теория и практика
10.	Окончания	8	Теория и практика
11.	Игровая подготовка	8	
12.	Контрольные упражнения, тесты	6	
13.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	Работа с дневником
14.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений, тестов и знаний по теории
	3 семестр		
	Шахматы	**54**	**зачет**
1.	Теоретическая подготовка: Изучение правил игры и техники безопасности	4 1	
2.	Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди студентов.	1	

3.	Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда.	1	
4.	Виды соревнований.	1	
5.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	
6.	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	48 8	Тесты
7.	Специальная подготовка шахматиста	8	Решение задач
8.	Тактика игры, основы стратегии.	12	Теория и практика
9.	Окончания	8	Теория и практика
10.	Игровая подготовка	10	
11.	Контрольные упражнения, тесты	2	
12.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	Работа с дневником
13.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений, тестов и знаний теории
4 семестр			
	Шахматы	**54**	**зачет**
1.	Теоретическая подготовка: Изучение правил игры и техники безопасности	3 1	
2.	Единая Всероссийская классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам	1	
3.	Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Воспитательная роль судьи.	1	
4.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	
5.	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	49 8	Тесты
6.	Специальная подготовка шахматиста	10	Решение задач
7.	Тактика игры, основы стратегии.	10	Теория и практика
8.	Окончания	8	Теория и практика
9.	Игровая подготовка	11	
10.	Контрольные упражнения, тесты	2	

11.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	Работа с дневником
12.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений, тестов и знаний теории
	5 семестр		
	Шахматы	**54**	**зачет**
1.	Теоретическая подготовка: Техника безопасности во время занятий	3 1	
2.	Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста.	1	
3.	Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.	1	
4.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	
5.	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	49 9	Тесты
6.	Специальная подготовка шахматиста	10	Решение задач
7.	Тактика игры, основы стратегии.	8	Теория и практика
8.	Окончания	8	Теория и практика
9.	Игровая подготовка	12	
10.	Контрольные упражнения, тесты	2	
11.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	Работа с дневником
12.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений , тестов и знаний по теории
	6 семестр		
	Шахматы	**54**	**зачет**
1.	Теоретическая подготовка: Инструктаж по технике безопасности	4 1	
2.	Почётные спортивные звания.	2	
3.	Судейство соревнований по шахматам.	1	
4.	Обзор спортивных соревнований	По ситуации	

5.	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	48 8	Тесты
6.	Специальная подготовка шахматиста	8	Решение задач
7.	Тактика игры, основы стратегии.	8	Теория и практика
8.	Окончания	8	Теория и практика
9.	Игровая подготовка	13	
10.	Контрольные упражнения, тесты	3	
11.	Индивидуальная и самостоятельная работа	В процессе занятий	Работа с дневником
12.	Зачет	2	Итог по результатам контрольных упражнений, тестов и знаний по теории
	Всего часов:	**270**	

6.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	**Наименование разделов (тем)**	**Содержание разделов (тем)**
	II - СЕМЕСТР **Шахматы 1,5 з. е.**	
1	**Теоретическая подготовка:**	Изучение правил игры и техники безопасности. Вводный (повторный) инструктаж по технике безопасности. Современные правила игры. Разминка. Обзор развития шахмат в России и в мире. Спортивная работа в Вузе. Понятие о гигиене. Личная гигиена шахматиста. Закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка. Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований по шахматам. Обзор спортивных соревнований.
2	**Практическая подготовка:** Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

3	Специальная физическая подготовка шахматиста	Развитие специфических физических качеств для шахматиста как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне. Теория: Различные приёмы шахматной борьбы на разных стадиях партии, решение шахматных задач и этюдов. А. Нимцович, его роль в развитии и обосновании идей гипермодернизма. Критика некоторых положений Тарраша. Практика: Решение сложных позиций с большим числом разветвлений. Конкурс решения задач.
4	Тактика игры, основы стратегии.	Атака на короля. Примеры из практики чемпионов мира Анатолия Карпова, Михаила Ботвиника, Василия Смыслова, Михаила Таля, Тиграна Петросяна, Бориса Спасского с указанием идеи построения, отмечается нарушение дебютных принципов. Ознакомление с их биографиями. Решение комбинаций и задач-миниатюр. Решение определённого количества комбинаций без наводящих указаний. Тренировка техники расчёта. Упражнения для выработки умения рассчитывать варианты. Знакомство с теориями Вильгельма Стейница, дополненная и уточнённая работами исследователями шахмат: Тарраша, А. Нимцовича, Хосе Капабланки. Знакомство с позиционными признаками: - перевес в развитии - большая подвижность - захват центра - экспонированное положение неприятельского короля - слабые поля в лагере противника - лучшее пешечное расположение - пешечный перевес на ферзевом фланге - открытые линии - обладание двумя слонами против слона и коня или двух коней.
	Окончания	Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции шахматистом. Тактика игры с разными противниками. Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против короля с пешками. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Теория: знать «таблицу умножения» шахмат. Простейшие пешечные окончания; пешечные, слоновые, коневые, ферзевые. Практика: Разбор сыгранных партий.
6	Игровая подготовка	Шахматы – классический пример игры. Игра в блиц (5 минут) и рапид (между 10 и 60 минутами) (быстрые шахматы).

7	Контрольные упражнения и тесты	Упражнения и тест на гибкость; Упражнения и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест;
8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: - усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.
9	Зачет	Сдача и прием контрольных нормативов и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц, задействованных на занятиях шахматами – 15 упражнений), теоретические знания по правилам безопасности, по правилам игры. Работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя советы ведущих специалистов. Работа с дневником здоровья.
		III СЕМЕСТР **Шахматы 1,5 З.Е.**
1	Теоретическая подготовка.	Изучение правил игры и техники безопасности. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди студентов. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Виды соревнований. Обзор спортивных соревнований.
2	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.
3	Специальная физическая подготовка шахматиста	Развитие специфических физических качеств для шахматиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне. Различные приёмы шахматной борьбы на разных стадиях партии, решение шахматных задач и этюдов.

		Теория: Ферзь против ладей. Ферзь против ладьи и лёгкой фигуры. Ферзь против трёх лёгких фигур. Компенсация за ферзя. Практика: Основы комбинационной и позиционной игры: Элементы шахматной тактики и их роль в игре.
4	Тактика игры, основы стратегии.	Красота шахматных партий. Атаки: на нерокировавшего короля; при односторонних рокировках; при разносторонних рокировках. Зарождение учения о позиционной игре. Знакомство с работой исследователей шахмат Бобби Фишера, Кересса и Романовского.
5	Окончания	Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции шахматистом. Тактика игры с разными противниками. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост». Теория: -Эндшпильная техника. Общие принципы в сложных окончаниях. Активность короля. Практика: - Зачёты по тактике и технике эндшпиля.
6	Игровая подготовка	Шахматы – классический пример игры. Игра в блиц (5 минут) и рапид (между 10 и 60 минутами) (быстрые шахматы).
7	Контрольные упражнения и тесты	Контрольное упражнение и тест на гибкость; контрольное упражнение и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест;
8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: - усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.
9	Зачёт	Сдача и прием контрольных упражнений и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц, задействованных на занятиях шахматами – по 15 упражнений), теоретические знания по правилам безопасности, по правилам игры. Работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя советы ведущих специалистов (дополняя материалом поиска по диагнозу). Работа с дневником здоровья.
IV СЕМЕСТР Шахматы 1,5 З.Е.		
1	Теоретическая подготовка	Изучение правил игры и техники безопасности. Единая Всероссийская классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Воспитательная роль судьи.

		Обзор спортивных соревнований.
2	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта
3	Специальная физическая подготовка шахматиста	Развитие специфических физических качеств для шахматиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне. Теория: - Две ладьи против трёх лёгких фигур. Две лёгкие фигуры против ладьи с пешками. Ладья против лёгкой фигуры и двух пешек. Компенсация за ладью. Лёгкая фигура против пешек. Компенсация за лёгкую фигуру. Практика: - Двойной удар. Открытое нападение. Связка. Двойной шах. Решение задач на тактику и мат в два хода с помощью двойного шаха.
4	Тактика игры, основы стратегии.	Филидор о роли пешечной структуры в шахматной партии. Причины возникновения комбинаций. Основные положения теории Вильгельма Стейница. Слабые поля в лагере противника. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Знакомство с работами исследователей шахмат Макса Эйве, Михаила Ботвинника, Бондаревского .
5	Окончания	Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции шахматистом. Тактика игры с разными противниками. Ладейные окончания. Теория: - Ладейные окончания – общие принципы ведения борьбы. Ладья против пешки. Ладья с пешкой против ладьи. Многопешечные ладейные окончания. Учебные позиции. Практика: - разбор сыгранных партий.
6	Игровая подготовка	Шахматы – классический пример игры. Игра в блиц (5 минут) и рапид (между 10 и 60 минутами) (быстрые шахматы).
7	Контрольные упражнения и тесты	Упражнения и тест на гибкость; Упражнения и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест;
8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.

9	Зачёт	Сдача и прием контрольных упражнений и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц, задействованных на занятиях шахматами – по 15 упражнений), теоретические знания по правилам безопасности, по правилам игры. Работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя советы ведущих специалистов (дополняя материалом поиска по диагнозу). Работа с дневником здоровья
V СЕМЕСТР **Шахматы 1,5 З.Е.**		
1	Теоретическая подготовка	Техника безопасности во время занятий Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Обзор спортивных соревнований.
2	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.
3	Специальная физическая подготовка шахматиста	Развитие специфических физических качеств для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне. Классификация комбинационных тактических приёмов. Комбинация и её роль в шахматной партии. Мотив комбинации (примеры).
4	Тактика игры, основы стратегии	Сдвоенные пешки. Открытая линия. Вторжение на 7-ю горизонталь. Атака. Накопление мелких преимуществ. Связь между различными стадиями партии. Методы борьбы против гамбитов. Позиционные жертвы. Изолированные пешки в центре доски. Висящая пешка. Карлсбадская структура. Закрытый центр. Блокада. Знакомство с работами шахматистов Владимира Крамника, Александра Алёхина, Яна Непомнящего.

5	Окончания	Теория - Владение 7-й горизонталью. Использование открытой линии. Окончания с проходными пешками. Активность в ладейных окончаниях. Использование пешечных слабостей. Практика – Разбор сыгранных партий.
6	Игровая подготовка	Шахматы – классический пример игры. Игра в блиц (5 минут) и рапид (между 10 и 60 минутами) (быстрые шахматы).
7	Контрольные упражнения и тесты	Контрольное упражнение и тест на гибкость; контрольное упражнение и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест; Специальная тренировочная выносливость
8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.
9	Зачёт	Сдача и прием контрольных упражнений и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц, задействованных на занятиях шахматами – по 15 упражнений), теоретические знания по правилам безопасности, по правилам игры. Работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя советы ведущих специалистов (дополняя материалом поиска по диагнозу). Работа с дневником здоровья
VI СЕМЕСТР Шахматы 1,5 З.Е.		
1	Теоретическая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Дневник самоконтроля. Почётные спортивные звания. Судейство соревнований по шахматам. Обзор спортивных соревнований.
2	Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	Развитие разносторонних физических способностей. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта

3	Специальная физическая подготовка шахматиста	Развитие специфических физических качеств для шахматиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СПФ – улучшение деятельности всех систем организма, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне. Геометрические мотивы. Использование неудачного положения фигуры. Использование ослабленного положения короля. Десперадо. Отвлечение. Завлечение. Перекрытие. Рентген. Мат по последней горизонтали. Спёртый мат. Разыгрывание позиций с необычным соотношением сил.
4	Тактика игры, основы стратегии	Вилка. Коневая вилка. Относительная Связка. Жертва. Абсолютная связка. Сквозная атака. Отвлечение. Использование последней горизонтали. Двойной шах. Завлечение. Спёртый мат. Извлечение короля. Греческий Дар. Жертва Ласкера. Удаление защитника. Рентген. Ловля фигуры. Вскрытая Атака. Мельница. Противодействие угрозе. Промежуточный ход. Цуцванг. Упрощение. Пат. Линейный мат. Контроль над центром. Поиск лучших полей. Забота о пешечной структуре.
5	Окончания	Теория – некоторые защитные ресурсы. Реализация материального перевеса. Реализация позиционного перевеса. Некоторые ладейные этюды. Практика – разбор сыгранных партий.
6	Игровая подготовка	Шахматы – классический пример игры. Игра в блиц (5 минут) и рапид (между 10 и 60 минутами) (быстрые шахматы).
7	Контрольные упражнения и тесты	Контрольное упражнение и тест на гибкость; контрольное упражнение и тест на силу рук; Скоростно-силовое упражнение и тест;
8	Индивидуальная и самостоятельная работа	Самостоятельная работа включает: усвоение теоретического материала – изучение литературных источников, использование интернет-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации; подготовку к практическим занятиям, в том числе физическим упражнениям. Индивидуальная работа проводится со студентами для коррекции и разъяснения изучаемого материала.
9	Зачёт	Сдача и прием контрольных упражнений и тестов: комплекс общеразвивающих упражнений – разминка (специфические упражнения на все группы мышц, задействованных на занятиях шахматами – по 15 упражнений), теоретические знания по правилам безопасности, по правилам игры. Итоговая работа с дневником самоконтроля. Освобождённые от занятий готовят материал по тематике своего заболевания и реабилитации, используя

		советы ведущих специалистов (дополняя материалом поиска по диагнозу). Итоговая работа с дневником здоровья.

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля успеваемости.

Образец тем рефератов

1. Обзор развития шахмат в России и в мире.
2. Единая Всероссийская классификация.
3. Шахматный кодекс.
4. Разрядные нормы и требования по шахматам.
5. Система соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.
6. Виды соревнований.
7. Исторический обзор развития шахмат.
8. Правила игры.
9. Гигиена умственного труда.
10. Личная гигиена шахматиста.
11. Первый чемпион мира Вильгельм Стейниц и его учение.
12. Почётные спортивные звания.
13. Биография выдающихся шахматистов.
14. Судейство и организация соревнований.
15. Психологическая подготовка шахматиста.
16. Восстановительные средства и мероприятия.
17. Антидопинговые мероприятия.
18. Инструкторская и судейская практика.
19. Терминология в шахматах.
20. Интересное в мире шахмат.
21. Тактика игры.
22. Основы стратегии.
23. Окончания.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине «Физическая культура» для формы отчетности «зачёт»

Результаты выполнения обучающимися заданий на зачёте оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

Критерии	Оценка
Регулярное посещение практических занятий (наличие больничного листа или справки от врача является уважительной причиной отсутствия). Выполнение и сдача контрольных упражнений и тестов. В случае невыполнения по физическим показателям контрольных упражнений и тестов заменяется теоретическими вопросами на усмотрения преподавателя.	*Зачтено*
Непосещения занятий или большое количество пропусков без уважительных причин. Не сдача контрольных упражнений и тестов.	*Не зачтено*

8. Ресурсное обеспечение:

Перечень основной и дополнительной литературы (учебники и учебно-методические пособия)

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. педаг. заведений/ Ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Academia, 2004. - 400 с.: ил.
2. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. педаг. заведений/ Ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Academia, 2001. - 520 с.:

Дополнительная литература

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов. –М.: Академия, 2015. – 325 с.

1. **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

№ п/п	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1.	http://lib.sportedu.ru/	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2.	http://www.iglib.ru	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск, по ключевым словам, и отраслям знаний.
3.	http://www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека журналов.
4.	http :// www . lib . sportedu . ru / Press/TPFK	Журнал «Теория и практика физической культуры»
5.	http :// www . lib . sportedu . ru / PRESS/FKVOT	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Описание материально-технического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие аудитории (кабинета) со столами и стульями и спортивного оборудования: шахматного комплекта – шахматная доска, набор фигур, часы.

9. Соответствие результатов обучения по данному элементу ОПОП результатам освоения ОПОП указано в общей характеристике ОПОП.

10.Язык преподавания:

русский

11. Преподаватель (преподаватели):

Канареева Ольга Ивановна, старший преподаватель

Межевая Ирина Николаевна, старший преподаватель

12. Автор (авторы) программы:

Канареева Ольга Ивановна, старший преподаватель кафедры дисциплин общего профиля

Межевая Ирина Николаевна, старший преподаватель кафедры дисциплин общего профиля