

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Уральский социально-экономический институт
(филиал) образовательного учреждения
профсоюзов высшего образования «Академия
труда и социальных отношений»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВРУрСЭИ (филиал)
ОУП ВО «АТиСО»

_____ О.В.Зубкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Элективные курсы по физической культуре.
Занятия по видам спорта**

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика

Профиль подготовки
Корпоративные информационные системы

Квалификация выпускника
Бакалавр

Кафедра: Гуманитарных, естественнонаучных и математических дисциплин

Разработчики программы:
Т.С.Лукашевич

1.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
1.1.	Планируемые результаты обучения дисциплине	4
1.2.	Результаты освоения образовательной программы	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3.	ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ	5
4.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	5
4.1.	Содержание элективного курса	5
4.2.	Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий.....	14
5.	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	21
6.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	23
7.	ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	23
8.	РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	24
9.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	25
10.	ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.....	25
11.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	25
12.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	25
	Приложение №1 к разделу № 6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	27
6.1	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	27
6.2	ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ	27
6.3	ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ. 29	
	Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации	29

Типовые практические задачи (задания, тесты) билетов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине	33
6.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	33

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель:

– формировать физическую культуру личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психической подготовки, а также обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

– всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

– совершенствование индивидуальных способностей студентов в условиях учебной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки.

1.1. Планируемые результаты обучения дисциплине

Освоение дисциплины направлено на формирование общекультурной компетенции:

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

1.2. Результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины студент должен:

а) знать:

– законодательство РФ в области физической культуры и спорта, средства, методы, принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

– основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

б) уметь:

– применять средства и методы физической культуры для повышения физического развития и совершенствования;

– правильно дозировать физическую и умственную нагрузку в процессе учебной и профессиональной деятельности;

– осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий, использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков.

в) владеть:

– средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;

– способами физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Элективные курсы по физической культуре являются дисциплиной по выбору в структуре ОПОП по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях и умениях, приобретенных согласно ФГОС ООО по дисциплинам «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт».

**3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА
КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ
ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Объем дисциплины	Всего часов		
	Для очной формы обучения (в т.ч. по семестрам)	Для очно-заочной формы обучения	Для заочной формы обучения (в т.ч. по семестрам)
Общая трудоемкость дисциплины (часов)	328(72/72/72/72/40)	-	328(108/108/112)
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			
Аудиторная работа (всего)	72/72/72/72/40	-	2/2/2
в том числе:	-/	-	-
Лекции	-	-	2/2/2
Семинары, практические занятия	72/72/72/72/40	-	-
Лабораторные работы	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	-	102/102/106
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	Зачет	-	Зачет (4/4/4)

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО
ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА
АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ
ЗАНЯТИЙ**

4.1. Содержание элективного курса

4.1.1 Содержание и трудоемкость элективного курса для девушек «Восточная гимнастика»

Раздел 1. Введение в восточно-оздоровительные методики

Тема 1. Даосские практики: Цигун, Дао Инь, Сингун, Найдань, Мастерство сна.

История. Функции. Специфика.

Тема 2. Гимнастика тайцзи

История. Функции. Специфика.

Тема 3. Четыре направления высшей йоги:

Раджа-йога, Карма-йога, Жнани-йога, Бхакти-йога.

История. Функции. Специфика.

Тема 4. Раджа-йога. Концепция восьмиричного пути йоги.

Тема 5. Хатха-йога.

История. Направления. Функции. Специфика.

Раздел 2 Хатха-йога. Упражнения и философия восточной гимнастики

Тема 6. Техника безопасности в йоге. Специфика.

Тема 7. Базовые асаны в йоге. Упражнения стоя. Баланс.

Особенности. Эффект. Противопоказания.

Тема 8. Базовые асаны в йоге. Упражнения сидя, лежа.

Особенности. Эффект. Противопоказания.

Тема 9. Базовые асаны в йоге. Наклоны. Прогибы. Скручивания.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММАДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Особенности. Эффект. Противопоказания.

Тема 10.Базовые асаны в йоге. Перевернутые асаны. Растяжки.

Особенности. Эффект. Противопоказания.

Тема 11. Динамический комплекс Сурья-намаскар – приветствие солнцу.

Особенности. Эффект. Противопоказания.

Раздел 3. Очистительные практики, релакс, медитация в йоге.

Тема 12. Шаткармы – очистительные практики в хатха-йоге.

Виды, техника выполнения.

Тема 13. Пранаямы – дыхательные практики в хатха-йоге.

Виды, техника выполнения.

Тема 14. Релакс и медитация.

Шавасана – метод глубокого расслабления.

Медитация. Техники выполнения.

Раздел 4. Цигун

Тема 15. Подготовительные упражнения Цигун.

Техника выполнения.

Тема 16. Кулачковая гимнастика – усиление циркуляции крови.

Техника выполнения. Эффект.

Тема 17. Очищение энергетическим шаром.

Философия. Мыслеобраз.

4.2.Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

Очная форма обучения 2 семестр

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения				
		Очная				
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Компетенции
Лекции	Практические занятия					
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Введение в восточно-оздоровительные методики		8	2	6		
1	Даосские практики: Цигун, Дао Инь, Сингун, Найдань, Мастерство сна.	1	1	-	-	УК-7
2	Гимнастика тайцзы	1	1	-		УК-7
3	Четыре направления высшей йоги: Раджа-йога, Карма-йога, Жнани-йога, Бхакти-йога.	2	-	2		УК-7
4	Раджа-йога. Концепция восьмиричного пути йоги.	2	-	2		УК-7
5	Хатха-йога.	2	-	2		УК-7
Раздел 2 Хатха-йога		52	-	52	-	
6	Техника безопасности в йоге. Специфика.	2	-	2	-	УК-7
7	Базовые асаны в йоге. Упражнения стоя. Баланс.	10	-	10	-	УК-7
8	Базовые асаны в йоге. Упражнения сидя, лежа.	10	-	10	-	УК-7
9	Базовые асаны в йоге. Наклоны. Прогобы. Скручивания.	10	-	10	-	УК-7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММАДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

10	Базовые асаны в йоге. Перевернутые асаны. Растяжки.	10	-	10	-	УК-7
11	Сурья-намаскар.	10	-	10	-	УК-7
Раздел 3 Очистительные практики, релакс, медитация в в йоге.		6		6		
12	Шаткармы – очистительные практики в хатха-йоге.	2	-	2	-	УК-7
13	Пранаямы – дыхательные практики в хатха-йоге.	2	-	2	-	УК-7
14	Релакс и медитация	2	-	2	-	УК-7
Раздел 4 Цигун		6		6	-	
15	Подготовительные упражнения	2	-	2	-	УК-7
16	Кулачковая гимнастика – усиление циркуляции крови	2	-	2	-	УК-7
17	Очищение энергетическим шаром	2	-	2	-	УК-7
Всего часов		72	2	70		

Очная форма обучения 3 семестр

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения				
		Очная				
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Компетенции
Лекции	Практические занятия					
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Введение в восточно-оздоровительные методики		4		4		
1	Гимнастика тайцзы	2	-	2		УК-7
2	Раджа-йога. Концепция восьмиричного пути йоги.	2	-	2		УК-7
Раздел 2 Хатха-йога		50		50	-	
3	Техника безопасности в йоге. Специфика.	2	-	2	-	УК-7
4	Упражнения для осанки. Баланс.	10	-	10	-	УК-7
5	Упражнения для пресса сидя, лежа.	10	-	10	-	УК-7
6	Наклоны. Прогибы. Скручивания.	10	-	10	-	УК-7
7	Упражнения на раскрытие таза, растяжки.	10	-	10	-	УК-7
8	Чандра-намаскар – приветствие Луне.	8	-	8	-	УК-7
Раздел 3 Очистительные практики, релакс, медитация в в йоге.		6		6		
9	Агни-сара, наули– очистительные практики в хатха-йоге.	2	-	2	-	УК-7
10	Капалабхати– дыхательные практики в хатха-йоге.	2	-	2	-	УК-7
11	Шавасана – расслабление в Йоге	2	-	2	-	УК-7
Раздел 4 Цигун		12		12	-	
12	Подготовительные упражнения	4	-	4	-	УК-7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

13	Кулачковая гимнастика – усиление циркуляции крови	4	-	4	-	УК-7
14	Очищение энергетическим шаром	4	-	4	-	УК-7
Всего часов		72	-	72		

Очная форма обучения 4 семестр

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения				
		Очная				
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Компетенции
Лекции	Практические занятия					
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Введение в восточно-оздоровительные методики		2		2		
1	Раджа-йога. Концепция восьмиричного пути йоги.	2	-	2		УК-7
Раздел 2 Хатха-йога		52		52	-	
2	Техника безопасности в йоге. Специфика.	2	-	2	-	УК-7
7	Коррекция сколиоза.	10	-	10	-	УК-7
8	Упражнения на укрепление рук.	10	-	10	-	УК-7
9	Упражнения для гибкости спины. Наклоны. Прогибы. Скручивания.	10	-	10	-	УК-7
10	Перевернутые асаны. Эффект. Противопоказания.	10	-	10	-	УК-7
11	Сурья-намаскар. Чандра –намаскар.	10	-	10	-	УК-7
Раздел 3 Очистительные практики, релакс, медитация в в йоге.		6		6		
12	Шаткармы – очистительные практики в хатха-йоге.	2	-	2	-	УК-7
13	Надди –шудхи – дыхательные практики в хатха-йоге.	2	-	2	-	УК-7
14	Релакс и медитация	2	-	2	-	УК-7
Раздел 4 Цигун		12		12	-	
15	Подготовительные упражнения	4	-	4	-	УК-7
16	Кулачковая гимнастика – усиление циркуляции крови	4	-	4	-	УК-7
17	Очищение энергетическим шаром	4	-	4	-	УК-7
Всего часов		72	-	72		

Очная форма обучения 5 семестр

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения			
		Очная			
		Всего	Аудиторные занятия		Компетенции
Лекции	Практические занятия				

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

			Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Введение в восточно-оздоровительные методики		2		2		
1	Раджа-йога. Концепция восьмиричного пути йоги.	2	-	2		УК-7
Раздел 2 Хатха-йога		52		52	-	
2	Техника безопасности в йоге. Специфика.	2	-	2	-	УК-7
3	Силовая йога.	10	-	10	-	УК-7
4	Упражнения для улучшения пищеварения.	10	-	10	-	УК-7
5	Виньяса – сочетание асан с дыханием.	10	-	10	-	УК-7
6	Упражнения для стоп и коленей.	10	-	10	-	УК-7
7	Сурья-намаскар. Чандра –намаскар.	10	-	10	-	УК-7
Раздел 3 Очистительные практики, релакс, медитация в в йоге.		6		6		
8	Очистительные практики в хатха-йоге.	2	-	2	-	УК-7
9	Бастрика – дыхательные практики в хатха-йоге.	2	-	2	-	УК-7
10	Нидра-йога.	2	-	2	-	УК-7
Раздел 4 Цигун		12		12	-	
11	Подготовительные упражнения	4	-	4	-	УК-7
12	Кулачковая гимнастика – усиление циркуляции крови	4	-	4	-	УК-7
13	Очищение энергетическим шаром	4	-	4	-	УК-7
Всего часов		72	-	72		

Очная форма обучения 6 семестр

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения				
		Очная				
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Компетенции
Лекции	Практические занятия					
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Введение в восточно-оздоровительные методики		-		-		
-		-	-	-	-	
Раздел 2 Хатха-йога		28		28	-	
2	Техника безопасности в йоге.	2	-	2	-	УК-7
3	Упражнения на баланс и коррекция осанки.	6	-	6	-	УК-7
4	Скрутки. Особенности, польза, противопоказания.	6	-	6	-	УК-7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5	Особенности йоги для женщин.	4	-	4	-	УК-7
6	Упражнения для стоп и коленей.	6	-	6	-	УК-7
7	Сурья-намаскар. Чандра –намаскар.	4	-	4	-	УК-7
Раздел 3 Очистительные практики, релакс, медитация в в йоге.		6		6		
8	Очистительные практики в хатха-йоге.	2	-	2	-	УК-7
9	Дыхательные практики в хатха-йоге.	2	-	2	-	УК-7
10	Релакс, медитация.	2	-	2	-	УК-7
Раздел 4 Цигун		6		6	-	
11	Подготовительные упражнения	2	-	2	-	УК-7
12	Кулачковая гимнастика – усиление циркуляции крови	2	-	2	-	УК-7
13	Очищение энергетическим шаром	2	-	2	-	УК-7
Всего часов		40	-	40		

Заочная форма обучения 1 курс.

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения					
		Заочная					
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Форма контроля	Компетенции
Лекции	Практические занятия						
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Введение в восточно-оздоровительные методики		2	2				
1	Хатха-йога.	2	2	-	-	-	УК-7
Раздел 2 Хатха-йога		46	-	-	46		
6	Техника безопасности в йоге. Специфика.	6	-	-	6	-	УК-7
7	Базовые асаны в йоге. Упражнения стоя. Баланс.	8	-	-	8	-	УК-7
8	Базовые асаны в йоге. Упражнения сидя, лежа.	8	-	-	8	-	УК-7
9	Базовые асаны в йоге. Наклоны. Прогибы. Скручивания.	8	-	-	8	-	УК-7
10	Базовые асаны в йоге. Перевернутые асаны. Растяжки.	8	-	-	8	-	УК-7
10	Сурья-намаскар – приветствие Солнцу.	4	-	-	4	-	УК-7
10	Чандра-намаскар – приветствие Луне.	4	-	-	4	-	УК-7
Раздел 3 . Очистительные практики, релакс, медитация в йоге.		26			26		
12	Шаткармы – очистительные практики в хатха-йоге.	8	-	-	8	-	УК-7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

13	Пранаямы – дыхательные практики в хатха-йоге.	8	-	-	8	-	УК-7
14	Релакс и медитация.	10	-	-	10	-	УК-7
Раздел 4. Цигун		30	-	-	30		
15	Подготовительные упражнения	10	-	-	10	-	УК-7
16	Кулачковая гимнастика – усиление циркуляции крови.	10	-	-	10	-	УК-7
17	Очищение энергетическим шаром.	10	-	-	10	-	УК-7
Форма контроля		4				4	
Всего часов		108	2	-	102	4	

Заочная форма обучения 2 курс.

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения					
		Заочная					
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Форма контроля	Компетенции
Лекции	Практические занятия						
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Введение в восточно-оздоровительные методики		2	2				
1	Четыре направления высшей йоги: Раджа-йога, Карма-йога, Жнани-йога, Бхакти-йога.	1	1	-	-	-	УК-7
2	Раджа-йога. Концепция восьмиричного пути йоги.	1	1	-	-	-	УК-7
3	Хатха-йога.	-	-	-	-	-	УК-7
Раздел 2 Хатха-йога		44	-	-	44		
4	Техника безопасности в йоге. Специфика.	2	-	-	2	-	УК-7
5	Упражнения для осанки. Баланс.	8	-		8		УК-7
6	Упражнения для пресса сидя, лежа.	6	-	-	6	-	УК-7
7	Наклоны. Прогибы. Скручивания.	8	-	-	8	-	УК-7
18	Упражнения на раскрытие таза.	4	-	-	4	-	УК-7
19	Упражнения на укрепление рук.	4	-	-	4	-	УК-7
10	Перевернутые асаны.	4	-	-	4	-	УК-7
11	Сурья-намаскар – приветствие Солнцу	4	-	-	4	-	УК-7
12	Чандра-намаскар – приветствие Луне.	4	-	-	4	-	УК-7
Раздел 3 . Очистительные практики, релакс, медитация в йоге.		28			28		
13	Шаткармы – очистительные практики в хатха-йоге.	8	-	-	8	-	УК-7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММАДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

14	Пранаямы – дыхательные практики в хатха-йоге.	10	-	-	10	-	УК-7
15	Релакс и медитация.	10	-	-	10	-	УК-7
Раздел 4. Цигун		30	-	-	30		
16	Подготовительные упражнения	10	-	-	10	-	УК-7
17	Кулачковая гимнастика – усиление циркуляции крови.	10	-	-	10	-	УК-7
18	Очищение энергетическим шаром.	10	-	-	10	-	УК-7
Форма контроля		4				4	
Всего часов		108	2	-	102	4	

Заочная форма обучения 3 курс.

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения					
		Заочная					
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Форма контроля	Компетенции
Лекции	Практические занятия						
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Введение в восточно-оздоровительные методики		2	2		-		
1	Даосские практики: Цигун, Дао Инь, Сингун, Найдань, Мастерство сна.	1	1		-	-	УК-7
2	Гимнастика тайцзы	1	1		-	-	УК-7
3	Хатха-йога.	-	-	-	-	-	УК-7
Раздел 2 Хатха-йога		106		-	106		
4	Упражнения для осанки. Баланс.	28	-		28		УК-7
5	Наклоны. Прогибы. Скручивания.	26	-	-	26	-	УК-7
6	Перевернутые асаны.	26	-	-	26	-	УК-7
7	Сурья-намаскар – приветствие Солнцу.	26	-	-	26	-	УК-7
Форма контроля		4				4	
Всего часов		112	2	-	106	4	

4.1.2Содержание и трудоемкость элективных курсовдля юношей**Раздел I. Общая физическая культура (очная форма обучения 2 семестр, заочная форма обучения – 1 курс)**

Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо

учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей

Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей

Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

Тема 4. Методы оценки и развития гибкости

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

Тема 5. Развитие силовых способностей

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Тема 6. Развитие гибкости

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Тема 7. Развитие скоростных способностей

Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Тема 8. Развитие общей выносливости

Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.

Тема 9. Развитие координации и скоростно-силовых способностей

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля. Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

4.2. Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

Очная форма обучения 2 семестр

№ п/ п	Название раздела, темы	Форма обучения				
		Очная				
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Компетенции
Лекции	Практические занятия					
1	2	3	4	5	6	7
1	Методы оценки и развития общей выносливости	8	-	8	-	УК-7
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	8	-	8	-	УК-7
3	Методы оценки и развития силовых способностей	8	-	8	-	УК-7
4	Методы оценки и развития гибкости	8	-	8	-	УК-7
5	Развитие силовых способностей	8	-	8	-	УК-7
6	Развитие гибкости	8	-	8	-	УК-7
7	Развитие скоростных способностей	8	-	8	-	УК-7
8	Развитие общей выносливости	8	-	8	-	УК-7
9	Развитие координации и скоростно-силовых способностей	8	-	8	-	УК-7
Всего часов		72	-	72	-	

Заочная форма обучения 1 курс

№ п/ п	Название раздела, темы	Форма обучения					
		Заочная					
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Форма контроля	Компетенции
Лекции	Практические занятия						
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Методы оценки и развития общей выносливости	8	2		6	-	УК-7
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	12			12	-	УК-7
3	Методы оценки и развития силовых способностей	12			12	-	УК-7
4	Методы оценки и развития гибкости	12			12	-	УК-7
5	Развитие силовых способностей	12			12	-	УК-7
6	Развитие гибкости	12			12	-	УК-7
7	Развитие скоростных способностей	12			12	-	УК-7
8	Развитие общей выносливости	12			12	-	УК-7
9	Развитие координации и скоростно-силовых	12			12	-	УК-7

способностей						
Форма контроля	4				4	
Всего часов	108	2	-	102	4	

Раздел II. Содержание элективного курса «Тяжелая атлетика» (очная форма обучения 3 семестр, заочная форма обучения – 2 курс)

Тема 1. Гимнастика. О.Р.У. для рук и плечевого пояса

Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) с массой собственного тела. Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) со свободными весами. Средства и методы мышечной релаксации в тренировочном процессе силовой направленности. Комплекс гимнастических упражнений силовой направленности для увеличения мышечной массы тела (физиологического поперечника) со свободными весами. Комплекс гимнастических упражнений силовой направленности для увеличения мышечной массы тела (физиологического поперечника) со свободными весами (базовые упражнения + изолирующие). Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) – круговая тренировка + аэробная сессия.

Тема 2. Гимнастика. О.Р.У. для туловища

Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) с массой собственного тела. Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) со свободными весами. Средства и методы мышечной релаксации в тренировочном процессе силовой направленности. Комплекс гимнастических упражнений силовой направленности для увеличения мышечной массы тела (физиологического поперечника) со свободными весами. Комплекс гимнастических упражнений силовой направленности для увеличения мышечной массы тела (физиологического поперечника) со свободными весами (базовые упражнения + изолирующие). Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) – круговая тренировка + аэробная сессия.

Тема 3. Гимнастика. О.Р.У. для ног

Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) с массой собственного тела. Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) со свободными весами. Средства и методы мышечной релаксации в тренировочном процессе силовой направленности. Комплекс гимнастических упражнений силовой направленности для увеличения мышечной массы тела (физиологического поперечника) со свободными весами. Комплекс гимнастических упражнений силовой направленности для увеличения мышечной массы тела (физиологического поперечника) со свободными весами (базовые упражнения + изолирующие). Комплекс гимнастических упражнений для воспитания силовой выносливости и снижения массы тела (аэробная направленность) – круговая тренировка + аэробная сессия.

Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий
Очная форма обучения 3 семестр

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения			
		Очная			
		Всего	Аудиторные занятия	Стойкие	Компьютерные

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

			Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7
1	Гимнастика. О.Р.У. для рук и плечевого пояса	24		24		УК-7
2	Гимнастика. О.Р.У. для туловища	24		24		УК-7
3	Гимнастика. О.Р.У. для ног	24		24		УК-7
Всего часов		72		72		

Заочная форма обучения – 2 курс

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения					
		Заочная					
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Форма контроля	Компетенции
Лекции	Практические занятия						
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Гимнастика. О.Р.У. для рук и плечевого пояса	35	1	-	34	-	УК-7
2	Гимнастика. О.Р.У. для туловища	34	-	-	34	-	УК-7
3	Гимнастика. О.Р.У. для ног	35	1	-	34	-	УК-7
Форма контроля		4	-	-	-	4	
Всего часов		108	2	-	102	4	

Раздел III. Содержание элективного курса «Настольный теннис» (очная форма обучения 4 семестр, заочная форма обучения – 3 курс)

Тема 1. Стойки, хваты, передвижения.

Развитие общей выносливости. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Развитие координационных способностей. Правила игры.

Тема 2. Откидка слева, справа.

Техника выполнения основных технических приемов. Правила игры.

Тема 3. Накат слева и справа.

Техника выполнения технических приемов: накат слева и справа. Развитие гибкости. Правила игры.

Тема 4. Подрезка слева, справа.

Техника выполнения основных технических приемов: подрезка слева и справа. Правила игры.

Тема 5. Поддача, прием поддачи.

Техника выполнения поддачи, прием подач (обучение). Развитие скоростно-силовых качеств. Поддача накатом слева и справа (обучение). Поддачи с верхним и нижним вращением

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

(обучение). Подача подрезкой слева и справа, подачи длинные и короткие. Подача откидкой слева и справа. Правила игры.

Тема 6. Методы оценки уровня здоровья.

Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

Очная форма обучения 4 семестр

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения				
		Очная				
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Компетенции
Лекции	Практические занятия					
1	2	3	4	5	6	7
1	Стойки, хваты, передвижения	12		12		УК-7
2	Откидка слева, справа	12		12		УК-7
3	Накат слева и справа	12		12		УК-7
4	Подрезка слева, справа	12		12		УК-7
5	Подача, прием подачи	12		12		УК-7
6	Методы оценки уровня здоровья	12		12		УК-7
Всего часов		72		72		

Заочная форма обучения – 3 курс

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения					
		Заочная					
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Форма контроля	Компетенции
Лекции	Практические занятия						
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Стойки, хваты, передвижения	16			16		УК-7
2	Откидка слева, справа	18			18		УК-7
3	Накат слева и справа	18			18		УК-7
4	Подрезка слева, справа	18			18		УК-7
5	Подача, прием подачи	18			18		УК-7
6	Методы оценки уровня здоровья	20	2		18		УК-7
Форма контроля		4				4	

Всего часов	112	2		106	4	
-------------	-----	---	--	-----	---	--

Раздел IV. Содержание элективного курса «Мини-футбол» (очная форма обучения 5 семестр)

Тема 1. Развитие мини-футбола в России и за рубежом и его история. Российские соревнования по мини-футболу: супер-лига, высшая лига, кубок России, чемпионаты и первенства страны. Российские и международные юношеские соревнования. Современный мини-футбол и пути его дальнейшего развития. АМФР, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды и игроки.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсменов. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по мини-футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям мини-футболом. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 5. Физиологические основы тренировки.

Тренировка как процесс формирования спортивных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным мини-футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Тема 7. Техническая подготовка.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность выполнения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, ввода мяча и других тактических приемов игры, как полевого игрока, так и вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.

Тема 8: Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное преимущество, ускорение атаки. Атакующие комбинации через фланги и центр, заканчивающиеся ударом, поворотом или обостряющей передачей в район штанги. Завершающая фаза атаки. Тактика игры в защите «коллективная зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание преимущества в обороне, соблюдение принципов подстраховки (расположение игроков при обороне и их перемещении). Тактика отбора мяча.

Тактические комбинации в нападении, в защите, при выполнении начального удара, броска от ворот, углового удара, свободного и штрафного удара, а также при вводе мяча из-за боковой линии. Значение тактических планов на предстоящий турнир или матч, умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера площадки и других факторов. Разбор тактических вариантов ведения игры предстоящих соперников. Повышение тактического мастерства (с помощью видеозаписей и наблюдения матчей супер-лиги) за счет просмотра коллективных действий квалификационных мини-футболистов и профессиональных команд.

Тема 9: Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке мини - футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Тема 10: Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Назначение и обязанности судей. Способы судейства. Современная методика судейства при различных игровых ситуациях. Значения предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение и классификация соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Положение и регламент проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Составление календаря игр. Заявка, их формы и порядок предоставления. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 11: Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактические варианты предстоящей игры. Задание отдельных игроков и роль стандартных положений. Возможные положения тактического плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры своей команды, отдельных звеньев игроков. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков. Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.

Тема 12: Место занятий, оборудование и инвентарь.

Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по мини-футболу и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, различные манишки, маленькие ворота и т.п.) и его назначение. Мини-футбольные мячи, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход за ними.

Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

Очная форма обучения - 5 семестр

№ п/ п	Название раздела, темы	Форма обучения				
		Очная				
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Компетенции
Лекции	Практические занятия					
1	2	3	4	5	6	7
1	Развитие мини-футбола в России и за рубежом и его история	0,5		0,5		УК-7
2	Сведения о строении и функциях организма человека	6		6		УК-7
3	Гигиенические знания и навыки	6		6		УК-7
4	Врачебный контроль и самоконтроль	6		6		УК-7
5	Физиологические основы тренировки	6		6		УК-7
6	Общая и специальная физическая подготовка	6		6		УК-7
7	Техническая подготовка	6		6		УК-7
8	Тактическая подготовка	6		6		УК-7
9	Морально-волевая и психологическая подготовка	6		6		УК-7
10	Правила игры. Организация и проведение соревнований	11,5		11,5		УК-7
11	Установка перед играми и разбор проведенных игр	6		6		УК-7
12	Место занятий, оборудование и инвентарь	6		6		УК-7
Всего часов		72		72		

Раздел V. Содержание элективного курса «Хоккей» (очная форма обучения 6 семестр)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.

Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2. Тактика игры в защите.

Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

Тема 3. Тактика игры в нападении.

Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тема 4. Правила игры.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

Тема 5. Гигиенические знания и навыки.

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Тема 6. Техника безопасности.

Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

Очная форма обучения - 6 семестр

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения				
		Очная				
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Компетенции
Лекции	Практические занятия					
1	2	3	4	5	6	7
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом	0,5		0,5		УК-7
2	Тактика игре в защите	12		12		УК-7
3	Тактика игры в нападении	12		12		УК-7
4	Правила игры	11,5		11,5		УК-7
5	Гигиенические знания и навыки	2		2		УК-7
6	Техника безопасности	2		2		УК-7
Всего часов		40		40		

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Примерные темы рефератов

5.1.1 Примерные темы рефератов по курсу «Восточная гимнастика»

1. Философия йоги (история, психология и содержание хатха йоги)
2. История и философия гимнастики цигун
3. Психфизиологическое влияние гимнастики цигун на человека
4. Раджа-йога.
5. Даосские практики
6. Цигун железная рубаха
7. Китайская гимнастика Тайчи (тайцзи-цуань)
8. Психофизические упражнения, релаксация и медитация.
9. Карма-йога.
10. Тибетская йога.
11. Профилактика стресса.

12. Бхакти йога.
13. Корейская Су-джок терапия (иглорефлексотерапия).
14. Йога Айенгара.
15. Общефизическая подготовка.
16. Роль восточных оздоровительных систем в формировании ЗОЖ.
17. Особенности восточных оздоровительных систем.
18. Восемь стадий йоги.
19. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).
20. Китайская гимнастика Цигун.
21. Элементы борьбы со стрессом.
22. Дыхательные практики – пранаямы.
23. Физическая культура (история, структура и т.д.)
24. Восточные боевые искусства.
25. Общефизическая подготовка.
26. Кулачковая гимнастика, роль, методика выполнения.
27. Меры предосторожности при занятии физической культурой.
28. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
29. История развития физической культуры как дисциплины.
30. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

5.1.2. Примерные темы рефератов по курсу «Общая физическая культура»

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
4. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
5. Процесс организации здорового образа жизни.
6. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
7. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

5.1.3. Примерные темы рефератов по курсу «Тяжелая атлетика»

1. Средства и методы мышечной релаксации в тренировочном процессе силовой направленности.
2. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Методы оценки уровня здоровья.
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

5.1.4. Примерные темы рефератов по курсу «Настольный теннис»

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Настольный теннис в Олимпийских играх.
3. Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис.
4. Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис.
5. Виды соревнований в настольном теннисе.
6. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
7. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
8. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
9. Особенности организации занятий настольным теннисом с инвалидами.

10. Настольный теннис как реабилитационное средство физической культуры.
11. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.
12. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
13. Настольный теннис в летних оздоровительных лагерях.
14. Методика организации и проведения секционной и клубной работы по настольному теннису с населением.

5.1.5. Примерные темы рефератов по курсу «Мини-футбол»

1. История развития мини-футбола как вида спорта
2. Методика обучения техники игры в мини-футболе
3. Методика обучения тактики игры в мини-футболе
4. Классификация техники и тактики игры в мини-футбол
5. Построение занятий по мини-футболу
6. Методика и организация судейства соревнований по мини-футболу

5.1.6. Примерные темы рефератов по курсу «Хоккей»

1. История развития хоккея как вида спорта.
2. История развития хоккея в России.
3. Хоккей в Олимпийских играх.
4. Техника игры в хоккей.
5. Тактика игры в хоккей.
6. Судейство в соревнованиях по хоккею.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Приложение №1 к рабочей программе дисциплины

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература
1. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462
2. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70821.html
3. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 (дата обращения: 04.06.2020). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
4. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

5. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

Дополнительная литература

6. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.С. Эммерт [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — 978-5-8149-2547-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>
7. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>
8. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
9. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>

Нормативно правовые акты, материалы судебной практики**

№п/п	Название	Принят	Источник
1	"Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы"		Консультант Плюс
2	Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ	от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ	Консультант Плюс
3	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	(Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ	«17» декабря 2010 г. № 1897

8. РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. <http://www.rsl.ru> – сайт Российской государственной библиотеки (РГБ)
2. <http://www.lib.sportedu.ru> – сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
3. <http://www.teoriya.ru> – научный портал «Теория.ру» и сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
4. <http://www.sibsport.ru> – сайт библиотеки Сибирского государственного университета физической культуры и спорта
5. <http://www.vniifk.ru> – сайт журнала «Вестник спортивной науки»

6. <https://studentdao.com/vidyi-daosskih-praktik/>
7. <https://lifehacker.ru/qigong/>
8. <https://moniteur.ru/tajczicjuan/10535-taj-czi-cjuan-jeto-drevnee-kitajskoe-uchenie.html>
9. <http://enjoyoga.ru/basics/vosem-stupeney-yogi/>
10. <https://lifegid.com/bok/3221-chto-takoe-karma-yoga-praktika-uprazhneniya.html>
11. <https://asanaonline.ru/stili-yogi/dzhnyana-yoga/>
12. <https://miryogi.com/znaniya/vidy-yogi/bxakti.html>
13. <https://indiada.ru/yoga/shatkarmy.html>
14. <https://yogajournal.ru/body/practice/forbeginners/gid-po-dykhatelnyim-tekhnikam-14-osnovnykh-pranayam/>
15. <https://www.passion.ru/health/obraz-zhizni/shavasana-metod-glubokogo-rasslableniya-52595.htm>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебным планом по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре. Занятия по видам спорта» предусмотрено проведение практических занятий (для студентов очной формы обучения) и самостоятельная работа студента (для студентов заочной формы обучения).

На практических занятиях контролируется уровень восприятия, знания и качество работы студентов. Студенты осваивают различные комплексы упражнений, укрепляют различные группы мышц, повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы.

Результаты работы студентов подводятся в ходе их промежуточной и итоговой аттестации. Рабочая программа учебной дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой аттестации.

Текущий контроль проводится по разделам курса и имеет целью проверить уровень владения изученным материалом или степень сформированности отдельных навыков. Промежуточная аттестация проводится два раза в семестр. Она отражает посещение студентами занятий, а также работу на них. В случае если студент не прошел аттестацию, он не допускается к зачету.

Итоговый контроль проводится в виде зачета за весь курс обучения дисциплине. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию на основе написания и защиты реферативной работы.

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Использование информационных технологий не предусмотрено

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Реализация дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам:

- оборудованный спортивный зал и спортивный инвентарь;
- спортивный стадион.

12. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии. Стандартные формы обучения:

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- лекции с использованием мультимедийных презентаций;
- письменные домашние работы;
- консультации преподавателей.

Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- лекции в диалоговом режиме;
- компьютерное тестирование.

Приложение №1 к разделу №6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Этапами формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы являются семестры.

№ п/п	Код формируемой компетенции и ее содержание	Этапы (семестры) формирования компетенции в процессе освоения ОПОП		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2-6 семестр		1-3 курс

6.2 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

В зависимости от количества баллов оценивание компетентности студента оценивается по уровням: от 3 до 4 баллов - «минимальный уровень», от 5 до 7 баллов - «базовый уровень», от 8 до 9 баллов - «высокий уровень».

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Понимание смысла компетенции	Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач (1 балл)	Минимальный уровень
	Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. (2 балла)	Базовый уровень
	Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости (3 балла)	Высокий уровень

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче (1 балл)	Минимальный уровень
	Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. (2 балла)	Базовый уровень
	Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии. (3 балла)	Высокий уровень
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач. (1 балл)	Минимальный уровень
	Может взять на себя ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы (2 балла)	Базовый уровень
	Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам. (3 балла)	Высокий уровень

Шкала оценки в системе «зачтено – не зачтено»

№ п/п	Оценка	Характеристика
1	Зачтено	Подбирает средства и методы для регулирования работоспособности Составляет индивидуальную программу регулирования работоспособности Составляет комплекс упражнений для повышения работоспособности (от 3-4 до 8-10 упражнений) в различных ситуациях Выполняет комплекс упражнений для повышения работоспособности
2	Не зачтено	Не готов к самостоятельному подбору средств и методов для регулирования работоспособности Сталкивается с затруднениями при составлении индивидуальной программы регулирования работоспособности Составляет комплекс упражнений для повышения работоспособности (менее 3 упражнений) в различных ситуациях

6.3 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, написания и защиты рефератов.

Этап формирования компетенций в процессе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» характеризуется следующими типовыми контрольными заданиями

Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации

1.Философия йоги (история, психология и содержание хатха йоги).

6.3.1 Вопросы к зачету по курсу «Восточная гимнастика»

- 1.Основы здорового образа жизни.
- 2.Восемь стадий йоги.
- 3.Раджа йога.
- 4.Философия йоги. История, психология и содержание хатха-йоги.
5. Китайская гимнастика Цигун.
6. Суставная гимнастика
- 7.Техника безопасности в йоге. Специфика.
- 8.Психофизические упражнения, релаксация и медитация.
- 9.Методы контроля за состоянием организма человека
- 10.Элементы борьбы со стрессом
- 11.Причины стресса
- 12.Способы повышения работоспособности человека
- 13.Базовые асаны в йоге. Упражнения стоя.
14. Базовые асаны в йоге. Упражнения сидя, лежа.
- 15.Базовые асаны в йоге. Наклоны. Прогибы. Скручивания.
- 16.Базовые асаны в йоге. Перевернутые асаны. Растяжки.
17. Динамический комплекс Сурья-намаскар – приветствие солнцу.
- 18.Физическая культура (история, структура и т.д.)
- 19.Шаткармы – очистительные практики в хатха-йоге.
- 20.Пранаямы – дыхательные практики в хатха-йоге.
- 21.Релакс и медитация в йоге.
22. Боевые искусства мира
23. Комплекс Чандра-намаскар.
24. Общефизическая подготовка
25. Направления йоги.
- 26.Силовая йога.
27. Йога Аенгара.
28. Особенности выполнения упражнений на баланс.
29. Кулачковая гимнастика – усиление циркуляции крови.
30. Шавасана – поза расслабления.

6.3.2. Вопросы к зачету (теория)по курсу «Общая физическая культура»

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".

3. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
4. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
6. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
10. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
11. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
12. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
13. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
14. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
15. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
16. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости.

6.3.3. Вопросы к зачету по курсу «Тяжелая атлетика»

1. Характеристика тяжёлой атлетики как вида спорта и его прикладное значение.
2. Последовательность обучения подъёму штанги на грудь для толчка.
3. Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта и его прикладное значение.
4. Последовательность обучения рывку штанги.
5. Характеристика бодибилдинга как вида спорта и его прикладное значение.
6. Последовательность обучения толчку штанги от груди.
7. Характеристика гиревого спорта и его прикладное значение.
8. Основные принципы прикладной скоростно-силовой подготовки.
9. Метод максимальных усилий при воспитании силовых способностей.
10. Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
11. Повторно-серийный метод при воспитании силовых способностей.
12. Базовые упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
13. Метод интервальной тренировки с использованием отягощений.
14. Базовые упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
15. Метод круговой тренировки с использованием отягощений.
16. Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
17. Характеристика центрально-нервного фактора, влияющего на проявление скоростно-силовых способностей.
18. Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
19. Характеристика мышечных факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
20. Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
21. Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
22. Характеристика энергетических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.

6.3.4. Вопросы к зачету по курсу «Настольный теннис»

1. Физические упражнения как основа здорового образа жизни.
2. Понятие об осанке. Формирование осанки средствами физического воспитания.
3. Понятие о режиме дня. Режимы учёбы и отдыха в системе здорового образа жизни.

4. Понятие о выносливости. Значение выносливости для здоровья и работоспособности человека
5. Понятие о силе. Анатомо-физиологические и методические основы развития силовых способностей.
6. Гибкость. Значение для физкультурной и спортивной деятельности, методические основы развития гибкости.
7. Координационные способности. Значение, методические основы развития координационных способностей.
8. Понятие о скорости и скоростных способностях. Методические основы развития быстроты.
9. Понятие о закаливании. Основные принципы закаливания организма.
10. Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).
11. Питание и здоровье. Вес тела, факторы, влияющие на динамику веса.
12. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Цели, задачи, основные методы самоконтроля. Дневник самоконтроля.
13. Контроль за пульсом и дыханием при занятиях физическими упражнениями.
14. Понятие об утренней гигиенической гимнастике. Основные принципы составления комплексов упражнений.
15. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Понятие о направленности тренировочных занятий.
16. Основные стойки теннисиста. Передвижения в настольном теннисе.
17. Техника выполнения подач, прием подач в настольном теннисе.
18. Техника выполнения основных приемов в настольном теннисе.
19. Правила игры в настольный теннис.
20. История развития игры.
21. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы, содержание, планирование.
22. Особенности влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.
23. Особенности влияния физических упражнений на состояние опорно-двигательного аппарата.
24. Физические средства восстановления (массаж, само массаж, сауна).
25. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
26. Резервы человеческого организма (на примере экстремальных ситуаций и спортивных достижений).
27. Правила оказания первой медицинской помощи при бытовых и спортивных травмах.
28. Особенности занятий избранным видом спорта. Планирование подготовки. Методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
29. Двигательная активность как жизненная необходимость. Гипокинезия и гиподинамия. Средства и методы борьбы с гиподинамией.
30. Понятие «производственная физическая культура». Особенности проведения занятий в условиях производства.
31. Понятие об оздоровительной ходьбе и оздоровительном беге. Методика построения тренировочных занятий.
32. Понятие о ритмической гимнастике. Методика построения тренировочных занятий.
33. Общая физическая подготовка (ОФП) в системе физического воспитания. Цели, задачи ОФП.
34. Специальная физическая подготовка (СФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность СФП.
35. Спортивная подготовка. Цели, задачи, планирование.

36.Физическая работоспособность, её связь с физическим развитием и физической подготовленностью.

6.3.5. Вопросы к зачету по курсу «Мини-футбол»

- 1 Предупреждение травматизма на уроках по мини- футболу
- 2 Утренняя зарядка - необходимая составная часть самостоятельной тренировки мини-футбола
- 3 Экипировка футболиста
- 4 Игровое поле для игры в мини- футбол
- 5 Права и обязанности участников соревнований
- 6 Запрещенные предметы и игровая форма
- 7 Судейская жестикуляция и терминология
- 8 Задержки игры
- 9 Исключительные перерывы в игре
- 10 Тайм - ауты и технические тайм - ауты
- 11 Замены игроков в мини-футболе
- 12 Температура и освещение
- 13 Обязанности капитана команды
- 14 Приспособления и тренажеры для самостоятельной подготовки мини- футболистов
- 15 Индивидуальные защитные действия мини- футболистов
- 16 Игровая ампула игроков
- 17 Самостоятельная подготовка мини- футболиста
- 18 Упражнения для индивидуального совершенствования техники
- 19 Мини- футбол как средство физического воспитания
- 20 Краткие сведения о возникновении и развитии мирового мини- футбола
- 21 Развитие мини- футбола в России
- 22 Сущность игры в мини- футбол, инвентарь
- 23 Классификация игры в мини- футбол
- 24 Классификация техники нападения
- 25 Классификация техники защиты
- 26 Классификация тактики нападения
- 27 Классификация тактики защиты
- 28 Методика обучения перемещениям в мини- футболе
- 29 Техника игры вратаря
- 30 Силовые единоборства в мини- футболе
- 31 Тактика обороны
- 32 Тактика нападения

6.3.6. Вопросы к зачету по курсу «Хоккей»

1. Раскройте требования, предъявляемые к физическим качествам хоккеиста.
2. Специфические особенности игровой деятельности вратаря.
3. Способы преодоления мышечной напряжённости.
4. Раскройте основные понятия, связанные с тактикой и стратегией игры «хоккей».
5. Покажите значимость тактики и её взаимосвязь с техникой и физической подготовкой.
6. Охарактеризуйте средства, методы и методические подходы к обучению техническим приёмам игры в хоккей.
7. Сформулируйте основные требования по организации и проведению занятий по обучению технике игры в хоккей.
8. Каковы наиболее значимые психические качества хоккеиста для успешного ведения игровой деятельности

9. Охарактеризуйте наиболее практикуемые тактические варианты атакующих действий.
10. Раскройте принципы и варианты тактических действий в позиционной атаке.
11. Особенности воспитания физических качеств вратаря.
12. Каковы средства, методы и методические подходы к развитию психических функций и волевых качеств хоккеистов.
13. Дайте характеристику основным системам розыгрыша
14. Охарактеризуйте структуру и содержание системы подготовки хоккеистов.
15. Опишите схему управления тренировочным процессом.
16. Охарактеризуйте необходимое материально-техническое обеспечение подготовки хоккеистов.
17. Раскройте организацию и проведение комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.
18. Какова методика оценки соревновательной деятельности хоккеистов.
19. Раскройте содержание текущего врачебного контроля.
20. Методика проведения оперативного контроля.
21. Какова методика разработки плана предстоящего матча.
22. Охарактеризуйте виды и значимость восстановительных мероприятий.
23. Охарактеризуйте основные мероприятия по профилактике травматизма.
24. Дать характеристику основным методикам, используемым в исследованиях по хоккею.

Типовые практические задачи (задания, тесты) билетов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Тема: «Конструирование учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта»

Задача: «Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

Тема: «Особенности авторских систем оздоровления».

Задача: Описать одну из авторских оздоровительных систем по следующему плану:

1. Тема.
2. Краткая информация об авторе оздоровительной системы.
3. Цель оздоровительной системы (ОС).
4. Сущность оздоровительной системы.
5. Основные принципы и правила реализации ОС.
6. Область применения оздоровительной системы.
7. Позитивные и негативные последствия применения ОС.
8. Ваше отношение к данной оздоровительной системе.

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

Задача: Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей

6.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Аттестация студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» проводится в форме зачета в каждом семестре обучения.

Для получения зачета по элективному курсу студенты должны посещать академические занятия, успешно сдать контрольные нормативы (тесты) в зависимости от направленности учебного материала, принять участие в Днях здорового образа жизни, принять участие в спортивно-массовых мероприятиях университета.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию на основе написания и защиты реферативной работы.

Проверка сформированности компетенций

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

Задание 1.Рефераты по индивидуальным видам спорта

Вариант 1. Темы рефератов по курсу «Восточная гимнастика»

- 1.Философия йоги (история, психология и содержание хатха йоги)
- 2.История и философия гимнастики ци-гун
- 3.Психофизиологическое влияние гимнастики ци-гун на человека
- 4.Стили Тай-чи
- 5.Даосские практики
- 6.Ци-гун железная рубашка
- 7.Китайская гимнастика Тайчи (тайцзи-цуань)
- 8.Психофизические упражнения, релаксация и медитация.
- 9.Методы контроля за состоянием кардиореспираторной системы
- 10.Тибетская йога
- 11.Профилактика стресса
- 12.Бхакти йога
- 13.Китайская гимнастика ушу
- 14.Корейская Су-джок терапия (иглорефлексотерапия)
- 15.Кик-боксинг (история, принципы и виды)
- 16.Дзюдо (история, принципы и виды)
- 17.Тхэквандо (история, философия)
- 18.Йога Айенгара
- 19.Бокс (история, правила, психология спорта)
- 20.Бразильское боевое искусство

Вариант 2. Темы рефератов по курсу «Тяжелая атлетика»

1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение.
2. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.
3. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
4. Методика обучения толчку штанги от груди.
5. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
6. Воспитание выносливости с использованием отягощений.
7. Воспитание гибкости с использованием отягощений.
8. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.
9. Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.
10. Посттравматическая реабилитация (на примере отдельно взятой травмы) с использованием упражнений силового характера в избранном виде спорта.

Задание 2.Рефераты по коллективным видам спорта

Вариант 1. Темы рефератов по курсу «Настольный теннис»

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Настольный теннис в Олимпийских играх.
3. Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис.
4. Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис.
5. Виды соревнований в настольном теннисе.
6. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
7. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.

8. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
9. Особенности организации занятий настольным теннисом с инвалидами.
10. Настольный теннис как реабилитационное средство физической культуры.
11. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.
12. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
13. Настольный теннис в летних оздоровительных лагерях.
14. Методика организации и проведения секционной и клубной работы по настольному теннису с населением.
15. Биографии 6 выдающихся мировых игроков в настольный теннис (мужчины или женщины). Результаты, фото.
16. Биографии 6 выдающихся отечественных игроков в настольный теннис (мужчины или женщины). Результаты, фото.
17. Инвентарь настольного тенниса. Столы для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
18. Инвентарь настольного тенниса. Сетки для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
19. Инвентарь настольного тенниса. Основания для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
20. Инвентарь настольного тенниса. Накладки для настольного тенниса. Фото, технические характеристики.
21. Инвентарь настольного тенниса. Мячи для настольного тенниса, технические характеристики, фото.
22. Техника выполнения срезки справа или слева, фото.
23. Техника выполнения наката справа или слева, фото.
24. Техника выполнения топ-спина справа или слева фото.
25. Техника выполнения подрезки справа. Методический анализ, фото.
26. Техника выполнения подрезки слева. Методический анализ, фото.
27. Техника выполнения подачи справа или слева, фото.
28. Техника выполнения свечи справа или слева. Методический анализ, фото.
29. Техника выполнения завершающего удара справа или слева, фото.
30. Методика организации соревнований по настольному теннису.
31. Методика проведения соревнований по настольному теннису.
32. История создания, структура и современная деятельность международной федерации настольного тенниса (ITTF).
33. Президенты международной федерации настольного тенниса (ITTF).
34. История создания, структура и современная деятельность Европейского союза настольного тенниса (ETTU).

Вариант 2. Темы рефератов по курсу «Мини-футбол»

1. История создания и развития мини-футбола и футзала.
2. История создания и развития женского мини-футбола.
3. История создания и развития мини-футбола в России.
4. История создания и развития женского мини-футбола в России.
5. Разница в правилах игры по мини-футболу и футзалу.
6. История Чемпионатов Мира по мини-футболу.
7. Великие футболисты в истории мини-футбола в России.

Вариант 3. Темы рефератов по курсу «Хоккей»

1. Развитие хоккея в России и за рубежом
2. Тактика игре в защите
3. Техника безопасности
4. Правила игры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5. Гигиенические знания и навыки
6. Тактика игры в нападении
7. Правила соревнований, их организация и проведение

Задача: Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей

Задание 3 Контрольные задания и нормативы

Вариант 1. Контрольные задания по курсу «Тяжелая атлетика»

Упражнения	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Жим штанги лёжа (кг)	70	65	60	55	50
Присед со штангой (кг)	100	90	80	70	60
Становая тяга (кг)	60	55	50	45	40
Отжимания (кол-во раз в мин)	>55	50-55	45-50	40-45	35-40
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	11	7	5	3
Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190
Брюшной «пресс» (кол-во раз за 1 мин.)	>52	47-52	42-47	37-42	32-37

Вариант 2. Контрольные нормативы по технике и тактике по курсу «Настольный теннис»

Контрольные нормативы	Оценки		
	5	4	3
Юноши			
"Срезка": игра ударами справа по диагонали, раз	40	30	20
"Срезка": игра ударами слева по диагонали, раз	50	40	30
Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	9	8	7
Игра ударами "накат" справа по диагонали, раз	50	40	30
Игра ударами "накат" слева по диагонали, раз	50	40	30
Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	9	8	7
Контрудары "треугольником" в ближней зоне, раз	25	20	15
Контрудары "восьмеркой" в ближней зоне, раз	20	15	10
Игра "накатом" без потери мяча, мин	3	2	1
"Накат" справа против "подрезки", раз	10	8	6
"Накат" слева против "подрезки", раз	10	8	6
"Топ-спин" справа против "подставки", раз	5	4	3
"Топ-спин" слева против "подставки", раз	8	6	4
"Топ-спин" справа против "подрезки", раз	5	4	3
"Топ-спин" слева против "подрезки", раз	4	3	2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММАДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Сложные подачи в заданную зону стола (3–4 типа), количество попаданий из 10 подач	8	7	6
Игра различными ударами без потери мяча, мин	3	2	1
"Контр-топ-спин" справа по диагонали, раз	5	4	3
"Контр-топ-спин" слева по диагонали, раз	4	3	2
Выполнить комбинацию: простая подача, топ-спин, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	8	6	4
Выполнить комбинацию: сложная подача, топ-спин, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	8	6	4
Прием сложных подач "топ-спином" справа, слева, количество раз из 10 подач	8	6	4
Сочетание коротких и сложных подач с "топ-спином" и завершающим ударом, выигранные очки из 5 комбинаций	4	3	2
Девушки			
Игра ударами "толчок" слева по диагонали, раз	30	25	20
Игра ударами "толчок" справа по диагонали, раз	20	15	10
Игра ударами "срезка" слева, раз	20	15	10
Игра ударами "срезка" справа, раз	15	12	10
Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	8	7	6
Игра ударами "накат" справа, раз	15	12	8
Игра ударами "накат" слева, раз	15	12	8
Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	8	7	6
"Контр-накат" справа, раз	20	15	10
"Контр-накат" слева, раз	20	15	10
Контрудары "треугольником" в ближней зоне, раз	10	8	6
Контрудары "восьмеркой" в ближней зоне, раз	8	6	4
Сложные подачи в заданную зону стола (2–3 типа), количество попаданий из 10 подач	8	6	4
Выполнить комбинацию: простая подача, накат, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	7	6	5
"Накат" справа против "подрезки", раз	5	4	3
"Накат" слева против "подрезки", раз	5	4	3
Контрудары "треугольником" в ближней зоне, раз	15	12	10
Контрудары "восьмеркой" в ближней зоне, раз	10	8	6
Выполнить комбинацию: сложная подача, накат, завершающий удар, количество раз из 10 повторений	7	6	5
Игра различными ударами без потери мяча, мин	3	2	1

Вариант 3. Контрольные нормативы по курсу «Мини-футбол»

Контрольные упражнения	Пол	Показатель
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	40
	д	30
Жонглирование мяча головой, раз	м	30
	д	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	4,8
	д	5,1
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

	Д	+
Комплексный тест, с	М	+
	Д	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	М	5
	Д	4
Для вратарей		
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	М	5
	Д	4
Удар ногой с полуката в цель, число попаданий	М	4
	Д	3

Вариант 4. Контрольные нормативы по курсу «Хоккей»

ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ		
	ОТЛИЧНО	ХОРОШО	УДОВЛ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	15	13
2. Пятикратный прыжок (м)	12,8	12,76	12,53
3. Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	50	48	46
4. Бег 60 м (сек)	7,42	7,64	7,85
5. Бег 300 м (сек)	42,0	43,0	43,9
6. Бег 3000 м (мин)	10,48	11,0	11,12
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА			
1. Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	4,8	4,9	5,0
2. Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	6,2	6,4	6,6
3. Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	46,0	47,0	48,1
4. 8-минутный бег на коньках (км)	3,200	3,140	3,080
5. Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	23,6	24,0	24,4
6. Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (сек)	24,6	25,1	25,5
7. Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,41	0,69	0,97
8. Точность бросков шайбы в цель	22	20	18

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

№п/п	Подразделение	Фамилия	Подпись	Дата
1	Кафедра ГЕМД	И.О. Тимофеева		10.06.2020
2	Библиотека	Г.В. Шпакова		10.06.2020
3	УМО	М.О. Дерябичева		10.06.2020