



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Волжский политехнический институт
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Волгоградский государственный технический университет»

Инженерно-экономический факультет

УТВЕРЖДЕНО
Инженерно-экономический факультет
Декан Коваженков М.А.
31.08.2023 г.

Спортивные секции по выбору студента

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физическая культура**

Учебный план 18.03.01- Химическая технология

Профиль **Химический инжиниринг и цифровые технологии**

Квалификация **бакалавр**

Срок обучения **4 года**

Форма обучения **очная** Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 5, 6, 7, 3, 4

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 1(1.1) | | 2(1.2) | | 3(2.1) | | 4(2.2) | | 5(3.1) | | 6(3.2) | | 7(4.1) | | Итого |
|---------------------------------------|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|-------|
| | УП | ПП | УП | ПП | УП | ПП | УП | ПП | УП | ПП | УП | ПП | УП | ПП | |
| Практические | 34 | 34 | 34 | 34 | 36 | 36 | 36 | 36 | 52 | 52 | 52 | 52 | 38 | 38 | 282 |
| Итого ауд. | 34 | 34 | 34 | 34 | 36 | 36 | 36 | 36 | 52 | 52 | 52 | 52 | 38 | 38 | 282 |
| Контактная работа | 34 | 34 | 34 | 34 | 36 | 36 | 36 | 36 | 52 | 52 | 52 | 52 | 38 | 38 | 282 |
| Сам. работа | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 | 18 | 18 | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 46 |
| Часы на контроль | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Практическая подготовка | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого трудоемкость в часах | 36 | 36 | 36 | 36 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 40 | 40 | 0 |

| |
|-------|
| Итого |
| ПП |

| |
|-----|
| 282 |
| 282 |
| 282 |
| 46 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

старший преподаватель, Егорычева Е.В.

старший преподаватель, Мусина С.В.

старший преподаватель, Чернышева И.В.

Рецензент(ы):

(при наличии)

д.т.н., Зав. кафедрой, Кейбал Н. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Спортивные секции по выбору студента

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 922)

составлена на основании учебного плана:

18.03.01- Химическая технология

Профиль: Химический инжиниринг и цифровые технологии

утвержденного учёным советом вуза от 31.05.2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры:

Физическая культура

Зав. кафедрой, Егорычева Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Инженерно-экономический факультет

Председатель НМС факультета Коваженков М.А.

Протокол заседания НМС факультета № 1 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована

| | |
|--|---|
| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ. | |
| Дисциплина направлена на обучение умению использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности. | |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.ДВ.02 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре и спорту в объеме программы средней школы. |
| 2.1.2 | |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |
| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) | |
| УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека | |
| : | |
| Результаты обучения: Знает основы физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния; Умеет использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни; Владеет способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека. | |
| УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья | |
| : | |
| Результаты обучения: Знает основные показатели индивидуального здоровья человека; критерии состояния физического здоровья и его показатели; методы оценки физических качеств; Умеет определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности; Владеет доступными способами оценки и наблюдения за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. | |
| УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма | |
| : | |
| Результаты обучения: Знает теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств; Умеет составлять индивидуальные комплексы физических упражнений утренней гигиенической зарядки, подготовительной части учебных и учебно-тренировочных занятий; Владеет навыками организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. | |
| УК-7.4: Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления | |
| : | |
| Результаты обучения: Знает строение, функционирование и закономерности возрастного развития организма человека, психофизиологические особенности умственного и физического труда; Умеет регулировать индивидуальную тренировочную нагрузку при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; Владеет разработкой индивидуальной методики физической подготовки, направленной на сохранение должного уровня готовности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
| УК-7.5: Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | |
| : | |
| Результаты обучения: Знает основные сведения о профессионально-прикладной физической подготовке и общие представления о работоспособности человека, ее восстановлении в процессе занятий физическими упражнениями; Умеет применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях; Владеет разработкой комплексов физических упражнений для улучшения показателей здоровья и развития необходимых двигательных качеств с учетом особенностей профессиональной деятельности. | |

| 4. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) | | | | | |
|--|--|-----------------------|--------------|--------------------|--|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Форма контроля (Наименование оценочного средства) |
| | Раздел 1. 1 КУРС 1 СЕМЕСТР | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|----|------------------------------------|-------|
| 1.1 | <p>Обучение техники игры в футбол в нападении: ударов по мячу, остановки мяча, ведение мяча и обводки, вбрасывания мяча. Изучение правил соревнований.</p> <p>Прием и передача мяча правой, левой ногой, внутренней и внешней частью стопы. Бега с ускорениями, остановками, перемещениями в различном направлении. Ведения мяча с изменением направления. Ведения мяча с обводкой противника. Изучение финтов и обманных движений без мяча и с мячом Удары по неподвижному и катящемуся навстречу мячу внутренней и внешней частью стопы (5-6 метров от ворот). Вбрасывание мяча из-за боковой линии (аут). Учебная игра.</p> <p>Обучение техники игры в волейбол в нападении: прием и передачи мяча двумя руками сверху, прием и передачи мяча двумя руками снизу, нижняя прямая подача. Изучение правил соревнований.</p> <p>Правила игры волейбол. Правила техники безопасности игры в волейбол. Приемы перемещения. Принятие основной стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая). Передачи мяча двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Прямая подача. Прием и передача мяча двумя руками сверху с выпадом в сторону, с падением и перекатом на спину, в прыжке, с выпадом вперед. Прием и передача мяча двумя руками снизу с выпадом в сторону, с прыжком вперед с приземлением на руки (рыбка), с перекатом на спину.</p> <p>Обучение техники игры в баскетбол в нападении: передвижение в нападении, техника владения мячом, ведение мяча. Изучение правил соревнований.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Остановка прыжком, в два шага. Передача одной рукой снизу. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Бросок мяча по кольцу одной рукой сверху в движении после ведения. Перевод мяча с правой руки на левую и наоборот при ведении. Поворот лицом и спиной. Штрафные броски. Правила игры: жестикуляция судьи. Инвентарь, площадка, мяч.</p> <p>Изучение техники отдельных элементов игры в настольный теннис. Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.</p> <p>Изучение техники отдельных элементов игры в теннис: стойки теннисиста, хватки ракетки и способы передвижения теннисиста; подача слева и справа, подрезкой, накатом и пером; накаты с верхним вращением мяча; подрезки справа и слева; сочетаний элементов техники игры справа и слева; вариативность технических приемов. Изучение подачи в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, "двойники". Определение исходного положения игрока. Классификация стоек. Способы передвижений в настольном теннисе. Правила розыгрыша очка в настольном теннисе. Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения с ракеткой и шариком.</p> <p>Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Учебные игры.</p> <p>Изучение основных понятий и терминов в шахматах.</p> <p>Изучение основных понятий при изучении шахмат.</p> <p>Шахматная доска. Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Расположение доски между партнерами.</p> <p>Горизонталь и вертикаль. Диагональ. Центр. Шахматные фигуры. Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Начальное положение. Расстановка фигур перед партией.</p> <p>/Пр/</p> | 1 | 34 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 | Зачет |
|-----|---|---|----|------------------------------------|-------|

| | | | | | |
|-----|--|---|----|------------------------------------|-------|
| 1.2 | Основы здорового образа жизни. Влияние систематических оздоровительных процедур на общее состояние организма человека. Физическая культура в борьбе с вредными привычками. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 | Зачет |
| | Раздел 2. 1 КУРС 2 СЕМЕСТР | | | | |
| 2.1 | <p>Обучение техники игры в футбол в защите: передвижения и отбора мяча. Изучение правил соревнований. Отбор мяча с помощью перехватов, атаки соперника в момент приема мяча, толчка туловищем, выбиванием и наложением стопы на мяч. Бега с ускорениями, остановками, перемещениями в различном направлении. Учебная игра.</p> <p>Обучение техники игры в волейбол в защите: стойка и передвижения, прием подачи, блокирование. Изучение правил соревнований.</p> <p>Прием мяча в игровой ситуации. Постановка одиночного блока в учебной игре. Перемещения в игровой ситуации. Постановка группового блока (двойного, тройного). Нижняя прямая подача на точность в определенную зону. Изучение верхней прямой подачи на точность. Изучение постановки блока. Прием мяча снизу одной и двумя руками.</p> <p>Обучение техники игры в баскетбол в защите: передвижение и техники овладения мячом, противодействие. Изучение правил соревнований.</p> <p>Перемещения приставными шагами в защитной стойке. Постановка заслона и разворота после заслона. Вырывания и выбивания мяча, перехват, накрывание мяча при броске, отбивание мяча при броске в прыжке, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Правила игры в баскетбол.</p> <p>Изучение техники элементов игры в настольный теннис в защите и нападении. Изучение правил судейства соревнований по настольному теннису.</p> <p>Продолжение изучения техники отдельных элементов игры в теннис. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Техника защитных действий. Учебные игры. Изучение судейства игры.</p> <p>Изучение геометрии шахматной доски и правил движения фигур. Изучение инвентаря, необходимого для игры в шахматы.</p> <p>Правила, определяющие порядок игры. Изучение шахматной терминологии. Шахматные часы, электронные и механические, различные виды контроля времени на шахматную партию, современные тенденции по укорочению шахматной партии.</p> | 2 | 34 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 | Зачет |
| 2.2 | Использование физических упражнений и их значение для профилактики профессиональных заболеваний. /Ср/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 | Зачет |
| | Раздел 3. 2 КУРС 3 СЕМЕСТР | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|----|------------------------------------|-------|
| 3.1 | <p>Обучение тактики нападения в футболе: индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям. Обучение навыкам судейства в футболе.</p> <p>Действия игрока с мячом и без мяча. Индивидуальные действия без мяча: рациональный выбор места и освобождению из-под опеки противника. Действия с мячом: передачи, ведение и обводка, применение финтов и ударов в ворота. Позиционное нападение, быстрый прорыв. Жесты в судействе. Действия линейного арбитра. Учебная игра.</p> <p>Обучение тактики нападения в волейболе: индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям. Обучение навыкам судейства в волейболе.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении: выбор места без мяча; действия с мячом при подаче, второй передаче и атакующем ударе. Тактика нападающего удара.</p> <p>Нападающий удар с приставного шага. Нападающий удар с разбега. Длинная высокая передача для нападающего удара. Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в пределах линии нападения. Нападение со второй передачи игрока передней линии ; с первой передачи или передачи в прыжке после имитации удара.</p> <p>Обучение тактики нападения в баскетболе: индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям. Обучение навыкам судейства в баскетболе.</p> <p>Взаимодействия игроков в двойках и тройках. Передачи мяча в движении броском по кольцу без сопротивления и с сопротивлением. Броски мяча в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Групповые взаимодействия: в двойках, тройках с сопротивлением - «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный ход».</p> <p>Изучение техники элементов игры в настольный теннис в защите и нападении. Обучение правилам парных встреч.</p> <p>Обучение навыкам судейства в настольном теннисе.</p> <p>Изучение техники подачи толчком. Игра толчком справа и слева. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Игра в защите. Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Групповые игры. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.</p> <p>Атакующие удары справа разной силы и направления.</p> <p>Атакующие удары слева разной силы и направления. Удары подставкой. Чередование ударов разных стилей. Прием подачи. Переход от защиты к атаке. Судейство игры.</p> <p>Изучение различных приемов игры в шахматы . Изучение правил судейства игры в шахматы.</p> <p>Изучение различных приемов игры в шахматы: мат королю тяжелыми фигурами, мат ферзем и двумя ладьями, мат ладьей. Краткое ознакомление с матованием короля легкими фигурами. Способы окончания шахматной партии. Разбор комментариев к шахматной партии.</p> <p>/Пр/</p> | 3 | 36 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 | Зачет |
| 3.2 | <p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями. Контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями. Виды и методы контроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.</p> <p>Приемы и способы самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Ср/</p> | 3 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 | Зачет |
| | Раздел 4. 2 КУРС 4 СЕМЕСТР | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|----|------------------------------------|-------|
| 4.1 | <p>Обучение тактики защиты в футболе: индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям. Обучение навыкам судейства в футболе.</p> <p>Индивидуальные тактические действия: выбор места, финты, перехват, выбивание и отбор мяча. Действия против игрока с мячом. Действия против игрока, не владеющего мячом.</p> <p>Групповые тактические действия: подстраховка, переключение и групповой отбор мяча. Персональная, зонная и комбинированная системы защиты. Действия главного арбитра. Учебная игра.</p> <p>Обучение тактики защиты в волейболе: индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям. Обучение навыкам судейства в волейболе.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и действия с мячом при приеме подачи, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, при блокировании и самостраховке при блокировании. Групповые тактические действия: взаимодействие 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударах, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего игрока.</p> <p>Групповой (преимущественно двойной) блок.</p> <p>Обучение тактики защиты в баскетболе: индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям. Обучение навыкам судейства в баскетболе.</p> <p>Зонный прессинг. Личный прессинг. Зонная защита 2х3; 2х1х2; 3х2; 1х2х2; 2х2х1. Личная защита: индивидуальные и групповые действия. Переключение, проскальзывание, подстраховка, организация борьбы за отскок и групповой отбор мяча.</p> <p>Изучение техники элементов игры в настольный теннис в защите и нападении. Различные виды подач. Обучение навыкам судейства в настольном теннисе.</p> <p>Продолжение изучения техники подачи толчком. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Участие в учебных соревнованиях по настольному теннису.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Судейство учебных соревнований.</p> <p>Изучение тактики в шахматной партии. Изучение правил судейства игры в шахматы.</p> <p>Изучение тактики в шахматной партии: стадии шахматной партии, шахматные комбинации, шахматная стратегия, подготовка к шахматной партии, анализ сыгранной партии. Три основных принципа игры в дебюте. Борьба за центр. Мобилизация фигур. Безопасность короля. Дебютные ловушки. Понятие шахматной комбинации. Типы комбинаций. Мотив комбинации. Темп в шахматной партии.</p> <p>/Пр/</p> | 4 | 36 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 | Зачет |
| 4.2 | <p>Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями и профессионально-прикладной физической подготовкой, их структуры, содержания и режимов нагрузки (с учетом физического развития и физической подготовленности). /Ср/</p> | 4 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 | Зачет |
| Раздел 5. 3 КУРС 5 СЕМЕСТР | | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|----|------------------------------------|-------|
| 5.1 | <p>Совершенствование технико-тактического мастерства в футболе. Обучение правилам и приемам судейства. Различные варианты игр: 2 против 3; 4 против 5. Игры на укороченных площадках. Упражнения для развития специальной выносливости, специальной силовой и скоростно-силовой подготовленности. Организация, проведение и судейство соревновательных игр.</p> <p>Совершенствование технико-тактического мастерства в волейболе. Обучение правилам и приемам судейства. Совершенствование техники выполнения стоек и перемещений. Упражнения в парах, в тройках. Упражнения с падениями и перекатами после перемещений делают вначале на мягкой опоре, со страховкой, на небольшой скорости. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом.</p> <p>Совершенствование технико-тактического мастерства в баскетболе. Обучение правилам и приемам судейства. Броски после взаимодействий в 2-х, 3-х. Броски при быстром отрыве или прорыве. Подбор мяча на своем щите (отсечение противника от мяча после броска). Комбинации при нападении против личной и зонной защиты. Комбинации при вбрасывании мяча из-под щита противника. Комбинации при вбрасывании из-за боковой при личном прессинге.</p> <p>Изучение тактики элементов игры в настольный теннис в защите и нападении. Дальнейшее обучение навыкам судейства в настольном теннисе.</p> <p>Изучение сочетания ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” с вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.</p> <p>Изучение тактических действий теннисистов в одиночных и парных соревнованиях. Изучение тактических действий теннисиста в зависимости от индивидуальных особенностей соперника. Совершенствование двигательных навыков в технических приемах и передвижениях игрока. Обучение организации соревнований. Судейство учебных соревнований.</p> <p>Изучение различных видов развития партий в шахматах. Судейство учебных игр.</p> <p>Изучение различных шахматных этюдов. Игра с применением различных фигур.</p> <p>Наказание за несоблюдение принципа быстреего развития фигур. Неразумность игры в дебюте одними пешками. Борьба за центр. Королевский гамбит. Ферзевый гамбит. Безопасное положение короля. Рокировка. Изучение основных понятий, отражаемых в положении по проведению шахматных соревнований, ведение шахматной таблицы в соревнованиях, проводимых по круговой и швейцарской системе.</p> <p>/Пр/</p> | 5 | 52 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 | Зачет |
| 5.2 | <p>Отбор и составление в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, правила дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений, и показаниям текущего самочувствия). /Ср/</p> | 5 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 | Зачет |
| | Раздел 6. 3 КУРС 6 СЕМЕСТР | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|----|------------------------------------|-------|
| 6.1 | <p>Совершенствование технико-тактического мастерства в футболе. Обучение правилам и приемам судейства. Различные варианты игр: 2 против 3; 4 против 5. Игры на укороченных площадках. Упражнения для развития специальной выносливости, специальной силовой и скоростно-силовой подготовленности. Организация, проведение и судейство соревновательных игр.</p> <p>Совершенствование технико-тактического мастерства в волейболе. Обучение правилам и приемам судейства. Совершенствование верхней прямой силовой подачи в прыжке. Планирующая подача. Прием мяча в игровой ситуации. Постановка одиночного блока в учебной игре. Продолжить учить перемещениям в игровой ситуации. Нападающий удар с обманным движением (переброс через блок). Нападающие удары различными способами на точность. Права и обязанности судей и игроков. Судейская практика.</p> <p>Совершенствование технико-тактического мастерства в баскетболе. Обучение правилам и приемам судейства. Броски в движении после ведения. Передачи мяча одной рукой при быстром отрыве, прорыве. Пульсирующее ведение (темп, скорость). Броски в прыжке после ведения, передачи ближней, средней, дальней дистанции. Групповые действия в нападении: при численном большинстве 2х 1; 3х 2. Групповые действия в защите: при численном меньшинстве.</p> <p>Изучение взаимосвязи техники и тактики игры в настольный теннис. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры. Судейство учебных игр. Продолжение изучения различных видов ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Изучение разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Продолжение изучения взаимосвязи техники и тактики игры. Изучение тактики одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Организация учебных соревнований. Судейство учебных соревнований.</p> <p>Изучение различных видов развития партий в шахматах. Судейство учебных игр. Изучение понятия шахматной задачи, шахматной композиции. Решение различных шахматных задач и композиций. Проведение сеансов одновременной игры на учебных занятиях. Изучение основных понятий, отражаемых в положении по проведению шахматных соревнований, ведение шахматной таблицы в соревнованиях, проводимых по круговой и швейцарской системе. /Пр/</p> | 6 | 52 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 | Зачет |
| 6.2 | <p>Составление комплексов упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня, комплексы физкультурминутки и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики. /Ср/</p> | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 | Зачет |
| Раздел 7. 4 КУРС 7 СЕМЕСТР | | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|----|------------------------------------|-------|
| 7.1 | <p>7.1 Совершенствование технико-тактического мастерства в футболе. Обучение правилам и приемам судейства.</p> <p>Различные варианты игр: 2 против 3; 4 против 5. Игры на укороченных площадках. Упражнения для развития специальной выносливости, специальной силовой и скоростно-силовой подготовленности.</p> <p>Организация, проведение и судейство соревновательных игр.</p> <p>Совершенствование технико-тактического мастерства в волейболе. Обучение правилам и приемам судейства.</p> <p>Групповые действия (взаимодействия принимающего со связующим игроком, связующего с нападающим, нападающих между собой). Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Взаимодействия блокирующих между собой, блокирующего и страхующего, защитников и страхующего, защитников между собой). Командные действия (система игры углом вперед, углом назад).</p> <p>Атакующие удары из зон 4, 2, 3. Судейство студентами учебных игр на занятии.</p> <p>Совершенствование технико-тактического мастерства в баскетболе. Обучение правилам и приемам судейства.</p> <p>Групповые действия в нападении: при равенстве нападающих и защитников с использованием заслонов – «двойка», «тройка», «восьмерка». Проведение студентами подготовительной части занятия. Судейство студентами учебных игр на занятии. Учебная практика по судейству игры.</p> <p>Совершенствование технико-тактического мастерства в настольном теннисе. Судейство учебных соревнований.</p> <p>Изучение техники и тактики парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх.</p> <p>Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.</p> <p>Организации соревнований. Судейство учебных соревнований.</p> <p>Совершенствование навыков игры в шахматы. Организация учебных соревнований.</p> <p>Изучение понятия шахматной задачи, шахматной композиции. Решение различных шахматных задач и композиций. Проведение сеансов одновременной игры на учебных занятиях. Изучение основных понятий, отражаемых в положении по проведению шахматных соревнований, ведение шахматной таблицы в соревнованиях, проводимых по круговой и швейцарской системе. /Пр/</p> | 7 | 38 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 | Зачет |
| 7.2 | <p>Индивидуальная физическая подготовка по планам, составленным самостоятельно (с учетом индивидуальной технической и физической подготовленности). /Ср/</p> | 7 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 | Зачет |

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП - отчет по практике.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины: Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (см. приложение).

Контрольные нормативы:

1. Бег на 60 м (с) (УК-7);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (УК-7);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (УК-7);
4. Челночный бег 3x10 м (с) (УК-7);
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (УК-7);
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (УК-7);
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (УК-7).

Подготовка и проведение комплекса упражнений:

1. комплекс общеразвивающих упражнений для разминки;
2. комплекс упражнений для развития силовых способностей;
3. комплекс упражнений для развития скоростных способностей;
4. комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей;
5. комплекс упражнений для развития гибкости;
6. комплекс упражнений для развития координации;
7. комплекс упражнений для развития ловкости;
8. комплекс упражнений для развития выносливости.

В рамках освоения дисциплины «Спортивные секции по выбору студента» используются следующие критерии оценивания знаний студентов по оценочным средствам:

Студент в результате выполнения и сдачи оценочного средства может получить следующие оценки.

Отлично

Полностью и правильно выполнено, и оформлено задание.

При отчёте студент дал полные и правильные ответы на 90-100% задаваемых вопросов по теме работы.

Хорошо

Полностью и с небольшими неточностями выполнено и оформлено задание.

При отчёте студент дал не полные и с небольшими ошибками ответы на все задаваемые вопросы по теме работы или доля правильных ответов составила 70 – 89%.

Удовлетворительно

Не полностью и с ошибками выполнено и оформлено задание.

При отчёте студент дал не полные ответы и не на все задаваемые вопросы по теме работы. Доля правильных ответов составила 50 – 69%.

Неудовлетворительно

Студент не выполнил задание. Доля правильных ответов составила менее 50%.

Оценивание компетенций при изучении дисциплины «Спортивные секции по выбору студента»

Исходя из 100-балльной (пятибалльной) системы оценивания системы оценки успеваемости студентов, в ходе освоения изучаемой дисциплины студент получает итоговую оценку, по которой оценивается уровень освоения компетенций.

90-100 баллов (отлично) повышенный уровень

Студент демонстрирует сформированность компетенций на повышенном уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

76-89 баллов (хорошо) базовый уровень

Студент демонстрирует сформированность дисциплинарной компетенций на базовом уровне: основные знания, умения и навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний, умений и навыков на новые, нестандартные ситуации.

61-75 баллов (удовлетворительно) пороговый уровень

Студент демонстрирует сформированность компетенций на пороговом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями, умениями и навыками при их переносе на новые ситуации

0-60 баллов (неудовлетворительно) уровень освоения компетенций ниже порогового

Компетенции не сформированы. Проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

6.1. Рекомендуемая литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, | Электронный адрес |
|-----|--------------------------------|---|---------------------------|-------------------|
| Л.1 | Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. | Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших учебных заведений. 4-е изд., стер. | Москва: Академия, 2007 | |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, | Электронный адрес |
|------|---|--|---|---|
| Л.2 | Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В., Липовцев С.П., Татарников М.К. | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культурой: Сборник "Учебные пособия". Выпуск 1 | Волгоград: ВолгГТУ, 2014 | |
| Л.3 | Мусина С.В., Чернышёва И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. | Методика обучения защитным действиям в волейболе: Сборник «Методические указания». Выпуск 1 | Волгоград: ВолгГТУ, 2014 | |
| Л.4 | Н. М. Юдина, А. А. Кондрашов | Мини-футбол в вузах : методические рекомендации | Волжский : ВИСТех (филиал) ВолгГАСУ, 2014 | |
| Л.5 | Барчуков, И.С. | Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/931924 | М.: КноРус, 2019 | https://www.book.ru/book/931924 |
| Л.6 | М.Я. Виленский [и др.] | Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/925962 | М.: КноРус, 2018 | https://www.book.ru/book/925962 |
| Л.7 | | Футбол. Правила [Электронный ресурс]: официальное издание - https://www.book.ru/book/921614 | М.: Проспект, 2016 | https://www.book.ru/book/921614 |
| Л.8 | В.П. Губа, А.В. Лексаков | Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/928961 | М.: Спорт, 2018 | https://www.book.ru/book/928961 |
| Л.9 | Губа, В. | Теория и методика мини-футбола (футзала) [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/927050 | М.: Спорт, 2016 | https://www.book.ru/book/927050 |
| Л.10 | Левченко, Е.С. | Футбол [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/928623 | Ставрополь: СКФУ, 2014 | https://www.book.ru/book/928623 |
| Л.11 | Рыцарев, В.В. | Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/924177 | М.: Спорт, 2016 | https://www.book.ru/book/924177 |
| Л.12 | Е.В. Фомин, Л.В. Булькина | Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/927020 | М.: Спорт, 2015 | https://www.book.ru/book/927020 |
| Л.13 | Серова, Л.К. | Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/927075 | М.: Спорт, 2016 | https://www.book.ru/book/927075 |
| Л.14 | Егорычева, Е. В., Фатьянов, И. А. | Методика обучения игре в настольный теннис [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru | , 2021 | http://lib.volpi.ru |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|----|--|
| Э1 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: http://lib.sportedu.ru/ |
| Э2 | Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»: http://www.teoriya.ru/ru/node/7570 |

6.3 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | MS Windows 7 Подписка Microsoft Imagine Premium |
| 6.3.1.2 | MS Office 2003 Лицензия №41300906 от 01.11.2006г. |
| 6.3.1.3 | MS Windows XP Подписка Microsoft Imagine Premium |
| 6.3.1.4 | MS Office 2007 Лицензия №44436921 от 25.08.2008г. |

6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)

| | |
|---------|---|
| 6.3.2.1 | Информационно-справочная система «Консультант Плюс» - http://www.Consultant.ru/online/ Общество с ограниченной ответственностью «Инженеры информации». Договор №207-К об оказании информационных услуг с использованием экземпляров Системы «Консультант Плюс» |
|---------|---|

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ

| | |
|-----|--|
| 7.1 | Открытый стадион, включающий: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой (400 м), два сектора для прыжков, сектор для метания. |
| 7.2 | Площадка для подвижных игр и общей физической подготовки. |

| | |
|-----|---|
| 7.3 | Оборудованный спортивный зал: 2 фермы с баскетбольными щитами, 4 баскетбольных щита, 10 баскетбольных мячей, волейбольные стойки, волейбольная сетка, 8 волейбольных мячей, 4 стола для настольного тенниса, 10 ракеток для настольного тенниса, 50 мячей для настольного тенниса, 2 ворот для минифутбола, 10 футбольных мячей, 5 комплектов для игры в шахматы, 1 шведская стенка, 3 гимнастических обруча, 30 гимнастических ковриков, 10 гимнастических палок, 19 гранат, калипер электронный, ростомер, силомер. |
| 7.4 | 2 компьютера. |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Освоение дисциплины направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры и спорта для организации учебной и досуговой деятельности.

Методические указания к практическим занятиям:

Перед занятием студент должен ознакомиться с методикой контроля самочувствия, с техникой безопасности и строго выполнять данные рекомендации.

Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:

- одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта;

- одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;

- обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений.

При возникновении во время занятия болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

Методические указания к выполнению контрольных нормативов:

1. Бег на 60 м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

4. Челночный бег 3x10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

5. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Методические указания к подготовке комплекса упражнений:

Правила подбора и последовательность упражнений в комплексе

1. Комплексы упражнений должны составляться с учетом задач учебного занятия.

2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических способностей, функций и систем.

4. Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на 2, 4, 8, 16, 32... счетов.

Дозировка упражнений

Регулирование физической нагрузки осуществляется за счет изменения:

– количества упражнений (в соответствии с направленностью);

– содержания упражнений;

- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количества повторений (если у занимающихся не возросла частота сердечных сокращений, не началось потоотделение, пользы от него будет мало);
- темпа выполнения (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочный);
- исходных положений (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку).

Схема построения комплекса упражнений

При составлении комплекса упражнений должны быть учтены его назначение (разминка, развитие физических способностей, функций и систем) и контингент (возраст, пол, уровень подготовленности).

При составлении комплексов упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями:

1. Упражнения должны быть доступными, необходим последовательный переход от простых к более сложным;
2. Нагрузка должна постепенно возрастать.
3. В комплекс вначале включаются упражнения, требующие большого внимания, а упражнения, значительные по воздействию на организм, даются в конце.

Правила записи упражнений в комплексе

При записи отдельного движения необходимо указывать:

- а) исходное положение, из которого начинается движение;
- б) название движения (наклон, присед, поворот, выпад и др.);
- в) направление движения (вправо, назад, влево и т. п.);
- г) конечное положение (как правило, в упражнениях им является исходное положение, так как упражнение выполняется несколько раз).

Комплекс упражнений оформляется следующим образом: в графе «№ п/п» указывается порядковый номер упражнения; в графе «содержание упражнения» описывается название упражнения, исходное положение, и описывается само движение под счет; «дозировка» – следующая графа – подразумевает количество движений (раз) или время выполнения упражнения (в секундах, минутах); в последней графе «методические указания» даются рекомендации по технике выполнения упражнения, особенностям дыхания, амплитуде, темпу.

Методические указания к учебным занятиям для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

К практическим занятиям допускаются обучающиеся, имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды при наличии заключения ВКК медицинских учреждений на текущий учебный год (семестр). Обучающиеся инвалиды предоставляют на кафедру «Физическая культура» копию индивидуальной программы реабилитации инвалида.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в теплое время года занятия проводятся на открытом воздухе под руководством специалиста, имеющего соответствующую подготовку по программам адаптивной физической культуры. В холодное время года практические занятия проводятся в помещении, где студенты осваивают следующие спортивные дисциплины: шахматы, оздоровительная физическая культура, шашки.

Учебный материал для занятий студентов адаптивной физической культурой разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента и имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность.

Студенты данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.