

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

ВПИ (филиал) ВолгГТУ

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

_____ 2021 г.

Спортивные секции по выбору студента **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	Физическая культура	
Учебный план	18.03.01-MODUL-PRF2-n16.plx по направлению 18.03.01- Химическая технология профиль - Химическая, нано- и биотехнология полимеров и нефтепродуктов	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
в том числе:		
аудиторные занятия	328	
самостоятельная работа	0	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17				
Неделя	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	54	54	54	54	36	36	36	36	54	54	54	54	40	40	328	328
Итого ауд.	54	54	54	54	36	36	36	36	54	54	54	54	40	40	328	328
Контактная работа	54	54	54	54	36	36	36	36	54	54	54	54	40	40	328	328
Итого	54	54	54	54	36	36	36	36	54	54	54	54	40	40	328	328

Программу составил(и):

старший преподаватель, Егорычева Е.В.; старший преподаватель, Чернышева И.В.; старший преподаватель, Шлемова М.В.; к.п.н., старший преподаватель, Юдина Н.М.; д.п.н., профессор, Якимович В.С. _____

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическая культура

Зав. кафедрой Фатьянов И. А.

Рабочая программа дисциплины

Спортивные секции по выбору студента

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 18.03.01 ХИМИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 11.08.2016г. №1005)

составлена на основании учебного плана:

по направлению 18.03.01- Химическая технология

профиль - Химическая, нано- и биотехнология полимеров и нефтепродуктов

утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2017 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена ученым советом факультета

Протокол от 31.08.2021 г. № 1

Срок действия программы: 2021-2026 уч.г.

Декан факультета _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	- формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе;
1.2	- укрепление здоровья, овладение знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.3	- содействие развитию организационных способностей студентов, выработке психологической готовности к профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В.ДВ.09
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	В процессе освоения дисциплины начинается формирование компетенций:	
2.1.3	ОК-8 - способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и процедура защиты выпускной квалификационной работы	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОК-8: способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
3.1.2	- методы и способы физического саморазвития и самосовершенствования;
3.1.3	- основные принципы оздоровительной тренировки, правила определения величины нагрузки для укрепления здоровья и повышения физической подготовки.
3.2	Уметь:
3.2.1	- использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом;
3.2.2	- определять уровень развития своих физических качеств;
3.2.3	- ставить конкретные цели и задачи для повышения физической подготовки и выбирать эффективные средства для самостоятельных занятий;
3.2.4	- критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить путь и выбрать средства физического воспитания для развития достоинств и устранения недостатков.
3.3	Владеть:
3.3.1	- навыками самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
3.3.2	- навыками организации активного отдыха, реабилитации и восстановлении организма после перенесенных заболеваний;
3.3.3	- навыками подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств;
3.3.4	- навыками использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интреракт.	Примечание
	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. Изучение техники отдельных элементов игры в теннис: стойки теннисиста, хватки ракетки и способы</p>	1	54	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	12	
-----	--	---	----	------	---	----	--

<p>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. Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Учебные игры.</p> <p>Изучение основных понятий и терминов в шахматах. Изучение основных понятий при изучении шахмат. Шахматная доска. Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Расположение доски между партнерами. Горизонталь и вертикаль. Диагональ. Центр. Шахматные фигуры. Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Начальное положение. Расстановка фигур перед партией. /Пр/</p>						
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. 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. 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. 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. Правила, определяющие порядок игры. Изучение шахматной терминологии.</p>	2	54	ОК-8	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	18	
-----	---	---	----	------	--------------------------------------	----	--

	Шахматные часы, электронные и механические, различные виды контроля времени на шахматную партию, современные тенденции по укорочению шахматной партии. /Пр/						
	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. Нападающий удар с приставного шага. Нападающий удар с разбегу. 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. 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. Атакующие удары</p>	3	36	ОК-8	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	20	
-----	--	---	----	------	--------------------------------------	----	--

	<p>справа разной силы и направления. 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. /Пр/</p>						
	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. Индивидуальные тактические действия: выбор места, финты, перехват, выбивание и отбор мяча. Действия против игрока с мячом. Действия против игрока, не владеющего мячом. 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. 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. Групповой (преимущественно двойной) блок.</p> <p>Обучение тактики защиты в баскетболе: индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям. Обучение навыкам судейства в баскетболе. Зонный прессинг. Личный прессинг. Зонная защита 2x3; 2x1x2; 3x2; 1x2x2; 2x2x1. 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. 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. Общеразвивающие</p>	4	36	ОК-8	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	18	
-----	---	---	----	------	--------------------------------------	----	--

	<p>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. 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. /Пр/</p>						
	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. 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. 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.</p>	5	54	ОК-8	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	12	
-----	--	---	----	------	--------------------------------------	----	--

	<p>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.</p> <p>Неразумность игры в дебюте одними пешками. Борьба за центр.</p> <p>Королевский гамбит. Ферзевый гамбит.</p> <p>Безопасное положение короля.</p> <p>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>						
	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</p>	6	54	ОК-8	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	12	
-----	--	---	----	------	--------------------------------------	----	--

	<p>противника. Организация учебных соревнований. Судейство учебных соревнований.</p> <p>Изучение различных видов развития партий в шахматах. Судейство учебных игр.</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>						
	Раздел 7. 4 КУРС 7 СЕМЕСТР						

7.1	<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. 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). 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. 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. 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. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр. Организации соревнований. Судейство учебных соревнований.</p> <p>Совершенствование навыков игры в шахматы. Организация учебных соревнований.</p>	7	40	ОК-8	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	10	
-----	--	---	----	------	---	----	--

	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/						
--	--	--	--	--	--	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

- контрольная работа;
- сдача контрольных нормативов;
- подготовка, написание и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.

5.2. Темы письменных работ

В фонде оценочных средств представлены темы контрольных работ:

- для студентов основной и подготовительной групп;
- для студентов специальной медицинской группы и студентов с ограниченными возможностями здоровья;
- для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в виде Приложения к данной РПД.

5.4. Перечень видов оценочных средств

- контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов в баллах;
- контрольная работа;
- подготовка, написание и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1			,	эл. изд.
Л1.2			,	эл. изд.
Л1.3			,	эл. изд.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Татарников Михаил Константинович, Хаирова Татьяна Николаевна, Чернышова И.В., Дижонова Л.Б., Шлемова М.В., Егорычева Е.В.	Игра как метод обучения и воспитания в практике физической подготовки студентов: Учебное пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2009	эл. изд.
Л2.2	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	эл. изд. N гос.рег. 03214008 70

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Мусина С.В., Чернышова И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.	Методика обучения защитным действиям в волейболе: Сборник «Методические указания». Выпуск 1	Волгоград: ВолгГТУ, 2014	эл. изд. N гос.рег. 03214008 72

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.2	Чернышева И.В.[и др]	Обучение игровой деятельности в баскетболе [Электронный ресурс] : Методические указания - http://lib.volpi.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2015	эл. изд. N гос.пер.
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			
6.3.1 Перечень программного обеспечения				
7.3.1.1	MS Windows 7 Подписка Microsoft Imagine Premium			
7.3.1.2	ID df8605e9-c758-42d6-a856-ae0ba9714cc4.			
7.3.1.3	Сублицензионный договор № Тг000150654 от 07.07.2017г. (подписка на 2017-2018гг)			
7.3.1.4	Сублицензионный договор № КИС-193-2016 от 25.04.2016г. (подписка на 2016-2017гг)			
7.3.1.5	Сублицензионный договор № КИС-108-2015 от 07.04.2015г. (подписка на 2015-2016гг)			
7.3.1.6	Сублицензионный договор № КИС-099-2014 от 08.04.2014г. (подписка на 2014-2015гг)			
7.3.1.7	Сублицензионный договор № Тг018575 от 01.04.2013г. (подписка на 2013-2014гг) ежегодное продление			
7.3.1.8	MS Office 2003 Лицензия №41300906 от 01.11.2006г			
7.3.1.9	MS Windows XP Подписка Microsoft Imagine Premium			
7.3.1.10	MS Office 2007 Лицензия №44436921 от 25.08.2008г.			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем				
7.3.2.1	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)

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	1 компьютер, 1 мобильный ПК (ноутбук).

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

Физической культуре и спорту отводится важнейшая роль в формировании и подготовке к жизни здорового молодого поколения. Важным условием успешного освоения дисциплины является понимание студентами целей и задач дисциплины «Физическая культура и спорт».

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, приобретает 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 контрольной работе:

Контрольная работа выполняется в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития

умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.д. С помощью контрольной работы студент постигает наиболее сложные проблемы дисциплины, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу. Содержание контрольной работы студента определяется учебной программой дисциплины, заданиями и указаниями преподавателя.

Процесс написания контрольной работы включает:

- 1) выбор темы (студент самостоятельно выбирает тему контрольной работы, согласовывает тему с преподавателем);
- 2) подбор специальной литературы и иных источников, их изучение (умение находить необходимую литературу и обрабатывать ее, является важнейшей составляющей оценки исследования);
- 3) составление плана;
- 4) написание текста работы и ее оформление (при написании контрольной работы от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами));
- 5) защита (устное изложение).

Структура контрольной работы:

1. Титульный лист оформляется в соответствии с требованиями Волжского политехнического института (филиал) ВолгГТУ.
2. Оглавление, где указываются основные разделы и – напротив – номер страницы, начинающей раздел.
3. Введение – раздел, в котором раскрывается актуальность и значение темы, формулируется цель и задачи работы; кратко обосновывается научная и практическая значимость избранной темы, обоснование необходимости проведения данного исследования, указываются цели и задачи темы, а также ее актуальность в современном мире. Во введении можно сделать обзор использованных источников.
4. Основная часть. Ее план, объем, содержание не регламентируются, а определяются темой работы. План основной части обычно включает четыре-пять разделов: тогда считается, что тема раскрыта глубоко, а выполненное задание заслуживает высокой оценки.
5. Заключение, в котором формулируются общие, развернутые выводы по теме в целом, устанавливается практическая ценность работы, указываются предложения и рекомендации относительно возможностей использования материалов работы.
6. Список использованной литературы (в алфавитном порядке). Он оформляется по требованиям ГОСТ 7.0.5-2008. Текст полностью написанной и оформленной работы подлежит тщательной проверке. Ошибки и опуски в тексте отрицательно сказываются на оценке.

Защита контрольной работы: предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 5-7 минут должен кратко изложить цели, задачи, основные положения своей работы. Основное внимание необходимо уделить выводам. В ходе выступления могут быть использованы схемы, таблицы, графики, видео презентации. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее ознакомились с текстом работы и отмечают ее сильные и слабые стороны. На основе обсуждения студенту выставляется соответствующая оценка.

Методические указания к самостоятельным занятиям:

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются и целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения ото сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения на выносливость (например, длительный бег до утомления), статического характера, со значительными отягощениями. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег. Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение интенсивности их объема, обеспечивается:

- изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед – вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее - в исходном положении «ноги вместе»);
- изменением амплитуды движений;
- ускорением или замедлением темпа;
- увеличением или уменьшением числа повторений упражнений;
- включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп;
- увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика может сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин каждые 1-1,5 ч.

работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект, чем отдых в два раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более.

Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа.

Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению общего уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не позже, чем за 2 часа до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время рекомендуется выполнять гигиеническую гимнастику).

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, туристские походы, занятия на тренажерах.

Чтобы правильно оценивать эффективность самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентам рекомендуется вести дневник самоконтроля, где будет вестись регулярный учет показателей здоровья, физического развития, режима тренировок, спортивных результатов и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса.

Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения: учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.) и данные объективных исследований (пульс, масса тела, частота дыхания, динамометрия и др.). Дневник можно дополнить характеристикой тренировочных нагрузок (километры, килограммы, продолжительность и т.д.), результатами простейших тестов, позволяющих оценивать физическую работоспособность, приспособляемость к нагрузке и т.д.

Дневник следует периодически показывать преподавателю с целью консультации по возникающим проблемам, корректировки двигательного режима и физических нагрузок.

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.