

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

ВПИ (филиал) ВолгГТУ

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

30.08.2021 г.

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

Закреплена за кафедрой **Физическая культура**

Учебный план 22.03.02_och_n21.plx
22.03.02 Металлургия

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 328

самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

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	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Неделя	17		17		17		17		17		17		17			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	36	36	36	36	54	54	54	54	54	54	54	54	40	40	328	328
Итого ауд.	36	36	36	36	54	54	54	54	54	54	54	54	40	40	328	328
Контактная работа	36	36	36	36	54	54	54	54	54	54	54	54	40	40	328	328
Итого	36	36	36	36	54	54	54	54	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.; старший преподаватель, Мусина С.В.; к.п.н., доцент, Фатьянов И.А. _____

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическая культура

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Фатьянов И.А.

Рабочая программа дисциплины

Спортивные секции по выбору студента

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 22.03.02 Металлургия (приказ Минобрнауки России от 02.06.2020 г. № 702)

составлена на основании учебного плана:

22.03.02 Металлургия

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена ученым советом факультета

Протокол от 30.08.2021 г. № 1

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.

Декан факультета _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Дисциплина направлена на формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2	
1.3	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В.ДВ.01
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	УК-7.1 – Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	
2.1.4	УК-7.2 – Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	
2.1.5	УК-7.3 – Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	
2.2	Дисциплины 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)

УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	
Знать:	
УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	
Знать:	
УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	
Знать:	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- основы физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния;
3.1.2	- основные понятия, цели и задачи физического воспитания и физической подготовки, средства и методы физического саморазвития и самосовершенствования личности;
3.1.3	- теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств;
3.1.4	- строение, функционирование и закономерности возрастного развития организма человека, психофизиологические особенности умственного и физического труда;
3.1.5	- общие представления о работоспособности человека, ее восстановлении в процессе занятий физическими упражнениями;
3.1.6	- основные сведения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).
3.2	Уметь:
3.2.1	- определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности;
3.2.2	- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений утренней гигиенической зарядки, подготовительной части учебных и учебно-тренировочных занятий;
3.2.3	- регулировать индивидуальную тренировочную нагрузку при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
3.2.4	- использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни;
3.2.5	- применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.
3.3	Владеть:
3.3.1	- организацией самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
3.3.2	- разработкой комплексов физических упражнений для улучшения показателей здоровья и развития необходимых двигательных качеств с учетом особенностей профессиональной деятельности;

3.3.3	- разработкой индивидуальной методики физической подготовки, направленной на сохранение должного уровня готовности к полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.3.4	- организацией активного отдыха, восстановления и реабилитации организма после перенесенных заболеваний;
3.3.5	- планированием индивидуальной многолетней физической подготовки, поддерживающей должный уровень физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.3.6	- навыками организации здоровьесберегающей жизнедеятельности;
3.3.7	- способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интра ракт.	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	36		Л1.8 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.3 Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
-----	--	---	----	--	---	---	--

	<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	36		Л1.7 Л1.4 Л1.3 Л1.2Л2.2 Л2.1Л3.3 Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
-----	---	---	----	--	---	---	--

	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 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. 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	54		Л1.8 Л1.7 Л1.5 Л1.4Л2.2 Л2.1Л3.3 Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
-----	--	---	----	--	---	---	--

	<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 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. 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	54		Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.3 Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
-----	---	---	----	--	--	---	--

<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		Л1.8 Л1.7 Л1.4 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.3 Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
-----	--	---	----	--	---	---	--

	<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 разновидностей 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		Л1.7 Л1.5 Л1.4 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.3 Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
-----	---	---	----	--	---	---	--

	<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>7.1 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		Л1.8 Л1.4 Л1.2Л2.2 Л2.1Л3.3 Л3.1 Э1 Э2	0	
-----	--	---	----	--	--	---	--

	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

Контрольные нормативы:

1. Бег на 60 м (с);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Челночный бег 3х10 м (с)
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

Подготовка 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.

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.

5.2. Темы письменных работ

Комплексы 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.

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 уровня физической подготовленности студентов;
- подготовка и проведение комплексов 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
---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Жданов, В.Ю. [и др.]	Обучение настольному теннису за 5 шагов [Электронный ресурс]: практическое пособие - https://www.book.ru/book/927006	М.: Спорт, 2015	эл. изд.
Л1.2	Серова, Л.К.	Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/927075	М.: Спорт, 2016	эл. изд.
Л1.3	Е.В. Фомин, Л.В. Булькина	Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/927020	М.: Спорт, 2015	эл. изд.
Л1.4	Рыцарев, В.В.	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/924177	М.: Спорт, 2016	эл. изд.
Л1.5	Левченко, Е.С.	Футбол [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/928623	Ставрополь: СКФУ, 2014	эл. изд.
Л1.6	Губа, В.	Теория и методика мини-футбола (футзала) [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/927050	М.: Спорт, 2016	эл. изд.
Л1.7	В.П. Губа, А.В. Лексаков	Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/928961	М.: Спорт, 2018	эл. изд.
Л1.8	Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	эл. изд. N гос.рег. 101с. -

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	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
Л2.2	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.

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Н. М. Юдина, А. А. Кондрашов	Мини-футбол в вузах : методические рекомендации	Волжский : ВИСТех (филиал) ВолгГАСУ, 2014	26
Л3.2	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.рег.
Л3.3	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

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	MS Office 2003 Лицензия №41300906 от 01.11.2006г.
7.3.1.3	MS Windows XP Подписка Microsoft Imagine Premium
7.3.1.4	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	2 компьютера.

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

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 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:

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.

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 проведению комплекса упражнений:

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).

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

При проведении 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.

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.