Документ подписан квалифицированной электронной подписью
Сертификат: 03561B9E0021AE10B9437ECBCB4C7F21AC
Владелец: "АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»; АН
Действителен: с 18.01.2022 по 25.02.2023

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАМЕНСКИЙ ФИЛИАЛ
АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра экономики и менеджмента

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Спортивная подготовка»

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика
Направленность (профиль): Финансы и кредит
для очно-заочной и заочной форм обучения

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры экономики и менеджмента
«03» сентября 2021 года, протокол №1

Зам. директора по УМР
Яковенко Б.Н. _____

Каменск-Шахтинский
2021

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Спортивная подготовка» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 12.08.2020 г. № 954 (ФГОС ВО 3++).

Основная цель изучения учебной дисциплины состоит в том, чтобы в процессе физического воспитания студенты достигли способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности в сфере экономики, профиль финансы и кредит в соответствии с профессиональным стандартом, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.03.2015 № 167н) выполнению трудовых функций финансиста: специалиста по платежным системам; специалиста по микрофинансовым операциям; специалиста рынка ценных бумаг; специалиста по внутреннему контролю (внутренний контролер); специалиста казначейства банка; специалиста по финансовому консультированию; специалиста по факторинговым операциям; внутреннего аудитора(код 08.01-08.021).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина Спортивная подготовка относится к части учебного плана формируемой участниками образовательных отношений и изучается на 1 курсе.

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Спортивная подготовка» реализуется в рамках «Элективные дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплине «Спортивная подготовка» предшествует изучение дисциплин «Физическая культура и спорт», "Жизненная навигация".

2.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается проведением практических занятий игровым методом, проведением эстафет и выполнением коллективных упражнений, содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Код результата обучения
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	**Знать:**	
	Знать основы истории развития физической культуры и спорта.	УК-7-З1
	Знать теоретические основы методики занятий физической культурой и спортом.	УК-7-З2
	Знать влияние занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.	УК-7-З3
	Знать гигиену занятий физической культурой и спортом.	УК-7-З4
	Уметь:	
	Уметь самостоятельно выполнить разминку перед учебно-тренировочным занятием.	УК-7-У1
	Уметь самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку.	УК-7-У2
	Уметь самостоятельно разучить технические приемы и действия при занятиях физической культурой и спортом.	УК-7-У3
	Уметь самостоятельно провести тренировку технического приема (действия) при занятиях физической культурой и спортом.	УК-7-У4
	Владеть:	
	Владеть практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.	УК-7-В1
	Владеть методами и средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) в определенном виде физкультурно-оздоровительной деятельности или виде спорта.	УК-7-В2
	Владеть основными методами контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.	УК-7-В3
	Владеть средствами и методами восстановления после физических нагрузок.	УК-7-В4

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

№	Форма обучения	Семестр	Общая трудоёмкость		В том числе контактная работа с преподавателем						Контроль	Сам. работа	Форма промежуточной аттестации
			В з.е.	В часах	всего	Лекции	Пр	КоР	Конс	З			
1	заочная	1		328	8	4	2	1,7		0,3	3,7	316,3	зачет
2	очно-заочная	2		328	10	4	4	1,7		0,3		318	зачет

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий
заочная форма обучения

1	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем						Контроль	Сам. раб.	Формируемые результаты обучения
			Всего	Лекц	Пр	КоР	Конс	З			
1	Основы истории развития физической культуры и спорта	41	1	1						40	
2	Теоретические основы занятий физической культурой и спортом	41	1	1						40	
3	Теоретические основы занятий физической культурой и спортом	41	1	1						40	
4	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	40								40	
5	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	40	1		1					39	
6	Укрепление здоровья	40	1	1						39	
7	Восстановление после физических нагрузок	39								39	
8	Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО	40,3	1		1					39,3	
9	Промежуточная аттестация (экзамен)		2			1,7		0,3			
	Итого:	328	8	4	2	1,7		0,3	3,7	316,3	

очно-заочная форма обучения

1	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем						Контроль	Сам. раб.	Формируемые результаты обучения
			Всего	Лекц	Сем	КоР	Конс	Э			
	Основы истории	41	1	1						40	

1	развития физической культуры и спорта										
2	Теоретические основы занятий физической культурой и спортом	41	1	1						40	
3	Теоретические основы занятий физической культурой и спортом	41	1	1						40	
4	Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	41	1	1						40	
5	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	40	1		1					39	
6	Укрепление здоровья	41	1		1					40	
7	Восстановление после физических нагрузок	41	1		1					40	
8	Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО	40	1		1					39	
9	Промежуточная аттестация (экзамен)		2			1,7		0,3			
	Итого:	328	10	4	4	1,7		0,3		318	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

Тема 1. **Основы истории развития физической культуры и спорта**.

Атлетическая гимнастика.

Основы истории развития физической культуры и спорта. История, возникновение, развитие и современное состояние атлетической гимнастики. История олимпийских игр.

Гиревой спорт.

Основы истории развития физической культуры и спорта. Историческая справка о возникновении и развитии гиревого спорта. История олимпийских игр.

Волейбол.

Основы истории развития физической культуры и спорта. История, возникновение и развитие спортивной игры волейбол. Современные тенденции. История, возникновение и развитие подвижных игр. История олимпийских игр.Баскетбол.

Основы истории развития физической культуры и спорта. История, возникновение и развитие спортивной игры баскетбола. Современные тенденции. История, возникновение и развитие подвижных игр. История олимпийских игр.

Настольный теннис.

Основы истории развития физической культуры и спорта. История, возникновение и развитие спортивной игры настольный теннис. Современные тенденции. История, возникновение и развитие подвижных игр. История олимпийских игр.

Мини-футбол.

Основы истории развития физической культуры и спорта. История, возникновение и развитие спортивной игры футбол. Современные тенденции. История, возникновение и развитие подвижных игр. История олимпийских игр.

Дартс.

Основы истории развития физической культуры и спорта. История, возникновение и развитие спортивной игры дартс. Современные тенденции. История, возникновение и развитие подвижных игр. История олимпийских игр.

Многоборье ГТО.

Основы истории развития физической культуры и спорта. История, возникновение, развитие и современное состояние Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). История олимпийских игр.

Тема 2. **Теоретические основы занятий физической культурой и спортом**.

Атлетическая гимнастика.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи атлетической гимнастики. Методические особенности атлетической гимнастики. Классификация атлетической гимнастики: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, вольные упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с тяжестями, прикладные упражнения, прыжки. Терминология гимнастических упражнений. Правила проведения соревнований.

Гиревой спорт.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гиревого спорта. Методические особенности гиревого спорта. Классификация видов гиревого спорта. Изучение правил соревнований, разрядных норм и требований.

Волейбол.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Основы теории подвижных и спортивных игр. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи волейбола. Методические особенности волейбола. Роль спортивных игр в профессионально-личностном развитии. Классификация техники и тактики спортивной игры. Основные понятия в спортивных играх. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных игр. Изучение правил соревнований. Понятие техника игры, технический прием.

Баскетбол.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Основы теории подвижных и спортивных игр. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи баскетбола. Методические особенности волейбола. Роль спортивных игр в профессионально-личностном развитии. Классификация техники и тактики спортивной игры. Основные понятия в спортивных играх. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных игр. Изучение правил соревнований. Понятие техника игры, технический прием.

Настольный теннис.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Основы теории подвижных и спортивных игр. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи настольного тенниса. Методические особенности. Педагогическая, психологическая, физиологическая,

биомеханическая характеристика спортивной игры. Роль спортивных игр в профессионально-личностном развитии. Классификация техники и тактики спортивной игры. Основные понятия в спортивных играх. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных игр. Изучение правил соревнований. Понятие техника игры, технический прием.

Мини-футбол.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Основы теории подвижных и спортивных игр. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи мини-футбола. Методические особенности. Педагогическая, психологическая, физиологическая, биомеханическая характеристика спортивной игры. Роль спортивных игр в профессионально-личностном развитии. Классификация техники и тактики спортивной игры. Основные понятия в спортивных играх. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных игр. Изучение правил соревнований. Понятие техника игры, технический прием.

Дартс.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Основы теории подвижных и спортивных игр. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи дартс. Методические особенности. Педагогическая, психологическая, физиологическая, биомеханическая характеристика спортивной игры. Роль спортивных игр в профессионально-личностном развитии. Классификация техники и тактики спортивной игры. Основные понятия в спортивных играх. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных игр. Изучение правил соревнований. Понятие техника игры, технический прием.

Многоборье ГТО.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи комплекса ГТО. Методические особенности занятий. Правила проведения соревнований. Классификация и терминология. Правила проведения фестивалей ГТО среди обучающихся образовательных организаций.

Тема 3. **Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.**.

Атлетическая гимнастика.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма.

Гиревой спорт.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма.

Волейбол.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма.

Баскетбол.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма.

Настольный теннис.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма.

Мини-футбол.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма.

Дартс.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма.

Многоборье ГТО.

Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма.

Тема 4. **Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом.** .

Атлетическая гимнастика.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях атлетической гимнастикой и при проведении соревнований.

Гиревой спорт.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений с гирями. Меры безопасности занятий гиревым спортом и при проведении соревнований.

Волейбол.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Правила техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях игрового спортивного зала.

Баскетбол.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Правила техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях игрового спортивного зала.

Настольный теннис.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Правила техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях игрового спортивного зала.

Мини-футбол.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Правила техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях игрового спортивного зала.

Дартс.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Правила техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях игрового спортивного зала.

Многоборье ГТО.

Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности на занятиях и при проведении соревнований.

Тема 5. **Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях**.

Атлетическая гимнастика.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами.

Гиревой спорт.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Волейбол.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Баскетбол.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Настольный теннис.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов.

Мини-футбол.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов и с вузами г. Москвы, соревнования по программе Спартакиады вузов г. Москвы по плану Московских студенческих игр и др.

Дартс.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов и с вузами г. Москвы, соревнования по программе Спартакиады вузов г. Москвы по плану Московских студенческих игр и др.

Многоборье ГТО.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Участие в спортивных праздниках и фестивалях (в качестве участника, судьи, волонтера). Участие в соревнованиях: массовые соревнования по упражнениям ГТО учебной программы, соревнования в институтах среди сборных команд курсов по видам спорта, лично-командные соревнования на первенство университета среди сборных команд институтов по видам спорта, товарищеские встречи по видам спорта между сборными командами институтов и с вузами г. Москвы, соревнования по программе Спартакиады вузов г. Москвы по плану Московских студенческих игр и др.

Тема 6. **Укрепление здоровья**.

Атлетическая гимнастика.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля.

Гиревой спорт.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гиревого спорта). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля.

Волейбол.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере волейбола). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Спортивные и подвижные игры как средство снятия напряжения и перенапряжения (стрессов).

Баскетбол.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере баскетбола). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Спортивные и подвижные игры как средство снятия напряжения и перенапряжения (стрессов).

Настольный теннис.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере настольного тенниса). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Спортивные и подвижные игры как средство снятия напряжения и перенапряжения (стрессов).

Мини-футбол.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере мини-футбола). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля. Спортивные и подвижные игры как средство снятия напряжения и перенапряжения (стрессов).

Дартс.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере дартс). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля.

Многоборье ГТО.

Укрепление здоровья. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов многоборья ГТО). Объективный и субъективный контроль за состоянием занимающихся. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 7. **Восстановление после физических нагрузок**.

Атлетическая гимнастика.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание.

Гиревой спорт.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание.

Волейбол.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание.

Баскетбол.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Подвижные игры как средство рекреации. Спортивные игры как средство рекреации.

Настольный теннис.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание. Подвижные игры как средство рекреации. Спортивные игры как средство рекреации.

Мини-футбол.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание.

Дартс.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание.

Многоборье ГТО.

Восстановление после физических нагрузок. Использование педагогических психологических и медико-биологических средств восстановления в тренировочном процессе. Рациональное питание.

Тема 8. **Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО** .

Атлетическая гимнастика.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Гиревой спорт.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Волейбол.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Баскетбол.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Настольный теннис.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Мини-футбол.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Дартс.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Многоборье ГТО.

Выполнение нормативов общей физической подготовки, требований и нормативов ГТО. Бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, бег на 3 км (2 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине), рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 г (500 г), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Тема 9. **Промежуточная аттестация (зачет)**.

Фонд оценочных средств по промежуточной аттестации содержится в файле ФОС в Приложении.

Планы практических занятий

Тема 3. **Основная подготовка: развитие физических качеств, овладение умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.**

Время - 4 час.

Основные вопросы:

Основная задача: Методика самостоятельных занятий видом физкультурно-спортивной деятельности.

Частные задачи:

- расширение двигательных возможностей;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

1. Подготовительная часть – 20 мин: общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специально-подготовительные упражнения и упражнения на растягивание.

2. Основная часть – 60 мин: Методические задания № 1 - 14 (См. ФОС в Приложении). Проведение систематического контроля состояния здоровья обучающихся, самоконтроль занимающихся.

3. Заключительная часть – 10 мин.: Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Подведение итогов занятия. Гигиенические и восстановительные мероприятия. Организационно-методические указания: Информирование о состоянии здоровья обучаемых и о наличии полученных травм. Запись преподавателя в журнале. Запись студентов в дневник тренировок о выполненной тренировочной работе за занятие. Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1.1. Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения:

1. АЭРОБИКА. Циклические упражнения аэробной направленности, предназначены в основном для совершенствования функций сердечно-сосудистой системы и аэробного обмена. Выполняются в виде ходьбы и бега, плавания, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде, гребли. Продолжительность таких упражнений должна составлять от 15 до 45 минут, ходьбы — до 1–2 часов, прогулок на лыжах до 1,5–2,0 часов. Интенсивность должна быть невысокой, чтобы энергообеспечение осуществлялось преимущественно за счет аэробного механизма. Величина ЧСС для студентов (как правило — возраст 17–25 лет) при этом должна быть в пределах 130–160 уд/мин. Нагрузка повышается постепенно за счет увеличения сначала продолжительности, а затем и скорости передвижения.

Практический опыт показывает, что уже 2–3-разовые тренировки в неделю увеличивают возможности кардио-респираторной системы и снижают риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

2. АКВААЭРОБИКА (ГИДРОАЭРОБИКА) - система физических упражнений растягивание, силу и координацию в водной среде (в бассейне, озере, море и т. п.), включая элементы плавания, выполняемые под ритмичную музыку.

В водной среде теплоотдача тела обмен повышается, что приводит к значительной активизации обмена веществ. Гравитационная нагрузка при этом снижается, что облегчает выполнение упражнений за счет снижения нагрузки на опорный аппарат, прежде всего на позвоночник и суставы. Поэтому упражнения в воде рекомендуются при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Кроме того, вода создает дополнительное физическое воздействие на тело, раздражая рецепторы кожи.

При регулярных тренировках совершенствуются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивается жизненная емкость
легких.

3. БОДИБИЛДИНГ от англ. Body building — система физических упражнений с отягощениями, направленных на развитие и совершенствование мускулатуры тела. Основными целями бодибилдинга являются увеличение объема и рельефа основных мышечных групп, уменьшение жировой составляющей массы тела, достижение гармоничного и пропорционального телосложения. В соревновательном варианте бодибилдинг представляет собой демонстрацию развития основных мышечных групп (позирование) под ритмичную музыку с оценкой судьями объема, рельефа мышц и гармоничности их развития.

Некоторые упражнения и тренировочные комплексы, входящие в систему бодибилдинга входят в основу атлетической подготовки и способствуют развитию всех разновидностей силовых способностей с применением соответствующих методов их совершенствования.

4. ГОДИЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. При годичном планировании тренировок применяются два варианта планирования: обычный и со сложной структурой соревновательного периода – проведением нескольких последовательных соревнований.

На выбор вариантов годичного планирования тренировок влияют вид спорта, квалификация спортсменов, этап многолетней тренировки и другие факторы. Например, в сезонных видах спорта (лыжи, гребля) в основном применяется однопиковый годичный цикл с тремя периодами подготовки, в отдельных дисциплинах легкой атлетики (по которым проводятся и зимние и летние соревнования) двухпиковый и т.д.

5. ДОПИНГ - от англ. doping, dope — давать наркотики. Фармакологические и другие средства, которые при введении в организм временно повышают физическую и психическую активность. Применение допинговых средств запрещено не только на соревнованиях любого уровня, но в спорте вообще. Перечень запрещенных к применению препаратов определяется WADA (ВАДА).

К основным типам допинга (запрещенным препаратам) относятся:

1. Анаболические агенты, андрогенические анаболические стероиды.
2. Амфетамины.
3. Пептидные гормоны, миметики и их аналоги, кортикостероиды.
4. Кокаин.
5. Стимуляторы и относящиеся к ним соединения.
6. Наркотические анальгетики и относящиеся к ним соединения.

К допингам также относят:

1. Аутогемотрансфузию, или кровяной допинг — введение форменных элементов крови при ее переливании, а также использование эритропоэтина, повышающего кислородную емкость крови
2. Применение веществ и методов, меняющих целостность и достоверность проб мочи, представляемых на допинг-контроль, например диуретиков (мочегонных препаратов).

6 ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ (ЖЕЛ) количество воздуха, которое человек может вдохнуть и выдохнуть (после максимального вдоха). Определяет предельно возможную глубину дыхания и является важным показателем функциональных возможностей дыхательного аппарата. Чем больше ЖЕЛ, тем больше может быть максимальная вентиляция и аэробные способности, т.е. общая выносливость, так как каждый литр вдыхаемого воздуха обеспечивает примерно 0,7 л/мин потребляемого кислорода

7. ЗАКАЛИВАНИЕ - система гигиенических мероприятий, направленная на повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим факторам: теплу, холоду, солнечной радиации, пониженному атмосферному давлению.

Принципы закаливания человека:

1) постепенность и последовательность — сначала применять простые средства (воздушные ванны, обтирание, обливание холодной водой), затем более сложные;

2) оптимальность — длительность и интенсивность процедуры должна соответствовать вашим возможностям;

3) систематичность — процедуры по возможности проводить ежедневно;

4) разнообразность — организм приобретает устойчивость только к тем факторам, воздействие которых на организм постоянно;

5) гомогеничность — труд и отдых должны быть организованы в соответствии с биологическими особенностями человеческого организма:

спать на не очень мягкой кровати и желательно без подушки; систематически проветривать помещения;

питание должно быть разнообразным и включать в необходимых сочетаниях белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, в соответствии с потребностями организма.

8. ЙОГА - самый древний и наиболее основательно разработанный в философско-космогоническом и практическом отношениях метод осознанного гармоничного самосовершенствования человека. Посредством сознательного управления положением тела (асаны), совмещенного с дыханием, вниманием и волевым усилием, восстанавливается естественное состояние внутреннего равновесия и покоя, не зависящее от внешних обстоятельств.

Йога-терапия — еще не йога, но ее преддверие — надежная, проверенная практикой нескольких тысячелетий система естественной, гармоничной и надежной реабилитации и рекреации, восстановления сил и здоровья, утраченных вследствие жестких психологических, экологических и прочих стрессовых ситуаций. Она основана на методах осознанного пробуждения сил самого организма путем дыхательных упражнений (пранаям), статических положений тела (асан) и динамических связок (виньясан).

Фитнес-йога — наиболее адаптированный и простой способ поддержать хорошую физическую форму и расширить функциональные возможности организма для физически активных людей. Увеличивающие силу мышц асаны также растягивают и укрепляют связки и мышечные волокна, не увеличивая чрезмерно их объем.

9. КАЛЛАНЕТИКА - система упражнений преимущественно силовых изометрических упражнений, вызывающих напряжения глубоких мышц. Предназначена в основном для женщин. Выполняется обычно без музыкального сопровождения. Автор — Каплане Пинкней (США), считает, что музыка отвлекает занимающихся от правильного выполнения упражнений. Рекомендуется выполнять комплексы упражнений 2 раза в неделю по 1 часу, избегая резких движений и чрезмерного напряжения. Авторская последовательность упражнений следующая:

разминочные упражнения;
упражнения для мышц живота;
упражнения на растягивание;
упражнения для мышц спины;
упражнения для мышц ног.

10. «МЫШЕЧНЫЙ НАСОС» - периодические сокращения скелетных мышц в процессе динамической работы, при которой они способствуют улучшению оттока крови из вен нижних конечностей: вены при сокращении мышц периодически сжимаются, проталкивая кровь, что немедленно облегчает работу правого желудочка сердца. При статической работе мышцы сжимают сосуды, препятствуя кровотоку

11. ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. Оперативное планирование, или управление учебно-тренировочным процессом – определяет степень физической, технической, тактической подготовленности студента-спортсмена. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные, виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними.

12. ПРИНЦИП НЕПРЕРЫВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - учет в процессе тренировок эффекта преемственности занятий, нельзя допускать между занятиями перерывов, разрушающих этот эффект. Общая результативность занятий, образующих звенья процесса физического воспитания, зависит, кроме прочего, от их частоты и суммарной протяженности во времени.

13. ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОГО ЧЕРЕДОВАНИЯ НАГРУЗОК И ОТДЫХА - вытекает из необходимости чередовать повышенную двигательную активность с отдыхом (как в ходе занятия, так и в общем режиме жизни) и предусматривает определенный порядок чередования их, не нарушающий преемственности эффекта занятий. Между занятиями, организуемыми в системе физического воспитания, практикуются интервалы трех типов: ординарные, суперкомпенсаторные, жесткие.

Небольшие нагрузки или продолжительные интервалы отдыха между занятиями не приводят к развитию тренированности. Слишком большие нагрузки и короткие интервалы отдыха могут привести к превышению адаптационных возможностей организма и перетренированности. Нагрузки и

отдых должны чередоваться так, чтобы каждое последующее занятие приходилось на фазу повышенной работоспособности от предыдущего.

14. ПРИНЦИП ЦИКЛИЧНОГО ПОСТРОЕНИЯ СИСТЕМЫ ЗАНЯТИЙ - выражается в повторяющейся последовательности занятий, при которой отдельные занятия и целые серии их чередуются в порядке своего рода кругооборота. Различают малые циклы (микроциклы, в частности недельные), средние циклы (мезоциклы, в частности месячные и околомесячные) и большие циклы (макроциклы — протяженностью в несколько месяцев, годичные и более продолжительные).

15. ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОСТИ НАРАЩИВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК - предусматривает необходимость постепенного наращивания величины нагрузки на организм, на основе последовательной реализации усложняющихся двигательных заданий, постепенного и планомерного увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок по мере роста функциональных возможностей организма. Постепенность увеличения нагрузок является гарантом развития тренированности.

16. ПРИНЦИП ВОЗРАСТНОЙ АДЕКВАТНОСТИ НАПРАВЛЕНИЙ МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - обязывает последовательно изменять доминирующую направленность процесса физического воспитания в различных его стадиях сообразно тенденциям возрастного развития воспитываемых, т.е. применительно к естественно сменяющимся периодам онтогенеза, особенно периодам возрастного физического развития.

17. ПРИНЦИП ЕДИНСТВА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - отражает органическую связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности и предполагает преимущественное развитие профессионально-важных физических качеств и двигательных навыков на основе общей физической подготовленности.

18. ПРАВИЛАПРЕДУПРЕЖДЕНИЯТРАВМАТИЗМАПРИВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ. Перед каждой тренировкой обязательно проводится сначала общая разминка, а затем специальная. Специальная разминка проводится и перед выполнением упражнений с предельными весами и после отдыха, когда мышцы несколько «застывают». В спортивном зале соблюдаются порядок и меры безопасности. Перед каждой тренировкой необходимо тщательно проверить исправность тренажеров, тренировочных приспособлений, устройств и снарядов. Никогда не отвлекайтесь при выполнении силовых упражнений. Применяйте правильную технику движений. Избегайте излишних натуживаний. При выполнении упражнений с тяжелой штангой следите за положением спины: она должна быть выпрямленной, чтобы не получить травмы позвоночника. При работе с предельными и большими весами не забывайте о страховке. Силовые нагрузки увеличивайте постепенно. Исключайте из тренировки упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения. Обязательно выясните у специалистов причины возникновения болей. Боль — сигнал, предупреждающий о возможности получения серьезной травмы.

Во время интенсивных тренировок в мышцах и связках могут возникнуть различные болевые ощущения: во время непосредственного выполнения упражнения, после силовой тренировки и через определенный промежуток времени. Если боль возникла во время выполнения упражнения, то наиболее вероятными причинами могут быть недостаточная разминка или неадекватная величина отягощения, приводящие к микротравмам мышц и связок. В этом случае необходимо прекратить тренировку, провести осторожно дополнительную разминку и изменить программу тренировки. Боль может возникнуть и по окончании тренировки. Это так называемые физиологические боли, свидетельствующие о происходящих в мышцах изменениях. Они могут быть связаны с накоплением большого количества молочной кислоты и других продуктов обмена веществ, с изменением внутримышечного осмотического давления, способствующего задержанию в мышцах межклеточной жидкости, богатой питательными веществами. После отдыха и выполнения простейших восстановительных мероприятий такие боли исчезают. У слабо подготовленных людей или у давно не занимавшихся силовыми упражнениям, боли могут возникнуть через 12–14 часов после окончания тренировки. Эти боли не опасны для здоровья, но свидетельствуют о неподготовленности организма к выполняемым нагрузкам. Поэтому после длительных перерывов в тренировках не форсируйте объем и интенсивность нагрузки, а повышайте ее постепенно.

19. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА - разновидность оздоровительной гимнастики. Содержанием ее являются общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную эмоциональную музыку. Во время выполнения упражнений ЧСС не должна превышать 160 уд/мин, общая продолжительность одного занятия 30–45 минут

20. РАБОТОСПОСОБНОСТЬ (ФИЗИЧЕСКАЯ) - подразделяется на текущую и оперативную.

Текущая — мера потенциальной способности человека (на рассматриваемый достаточно длительный период времени — неделя, месяц, день, час и т.д.) к выполнению той или иной физической нагрузки.

Оперативная — работоспособность человека в данный момент времени либо на протяжении всего нескольких часов. В целом зависит от общего состояния организма, а также от настроения, степени восстановления от предшествующей работы и оценивается как высокая, средняя и низкая.

В развивающем режиме физической работоспособности общий объем затрат времени на занятия должен составлять примерно 6–8 часов в неделю (это 3–4 занятия по 2,0 часа каждое). В режиме поддержания физической работоспособности общий объем нагрузки может быть снижен до 4–5 часов в неделю (2–4 занятия продолжительностью от 1,0 до 1,5 часов).

Факторы, от которых зависит физическая работоспособность:

1. Сократительные особенности нервно-мышечного аппарата, или скоростно-силовые возможности двигательной системы.
2. Особенности координации движений.
3. Биоэнергетические возможности организма.
4. Мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности.
5. Техника выполнения двигательных действий.
6. Тактика решения двигательных задач в процессе спортивной или профессиональной деятельности.
7. Психическая подготовленность человека, его мотивация, воля и т. д.

21. САМОКОНТРОЛЬ - это регулярное наблюдение спортсмена или занимающегося физическими упражнениями за состоянием своего здоровья и физическим развитием и их изменениями под влиянием тренировочных занятий.

Самоконтроль приучает к активному наблюдению и оценке своего состояния. Благодаря учету и анализу нагрузок, а также самонаблюдению Вы сможете контролировать свой тренировочный процесс и принимать решение о построении последующих занятий. При всей важности такого самоконтроля, он, тем не менее, не может заменить контроля врачебного. Методы самоконтроля делятся на объективные и субъективные. К объективным методам относят частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, вес тела, потоотделение и др. К субъективным показателям относят самочувствие, оценку работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения, и т. п.

22. САМОЧУВСТВИЕ - является интегральным показателем и складывается из: наличия каких-либо необычных ощущений, болей; ощущения бодрости или вялости, усталости. Оно может быть хорошим, удовлетворительным или плохим

23. СТРУКТУРА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИИРОВКИ (ЗАНЯТИЯ) - состоит из трех основных частей, как и всякое другое занятие по физической подготовке. Первая часть — подготовительная — имеет продолжительность 7–10 мин. Она включает ходьбу, медленный бег, упражнения на растягивание для мышц плечевого пояса, нижних конечностей и туловища. В самостоятельных занятиях целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию двигательных качеств силы, быстроты, выносливости и гибкости. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех суставов, связок, мышц (или частей тела) и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной

работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Недаром, например, в восточных школах боевых искусств все занятия и поединки начинались с выполнения упражнений на сосредоточение и медитацию. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку на 0,5–1,5 км, а затем комплекс общеподготовительных упражнений. Методическая последовательность выполнения таких упражнений обычная: «сверху – вниз», т.е. сначала разминаются мышцы шеи и пояса верхних конечностей, а затем туловища и ног. После этого можно выполнять упражнения на гибкость. Если занятие проводится в спортивном зале, то его также желательно начать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а закончить — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. В зале и дома разминку можно начать и с выполнения преимущественно статических упражнений, например, подобранных из Хатха-йоги. Однако такая разминка должна обязательно закончиться выполнением динамических упражнений на растягивание, в число которых можно включить различные махи ногами, растяжки на гимнастической стенке. В целом разминка занимает от 35 до 60 минут, одновременно решая и задачи развития гибкости. На практике замечено, что даже после интенсивной разминки, когда выполнена пробежка, комплексы обще- и специально подготовительных упражнений, когда мышцы уже достаточно разогреты и в основном готовы к специфической скоростно-силовой или сложно-координированной работе, связки и суставы не всегда бывают подготовлены к выполнению движений с предельной амплитудой. Эффективным средством, устраняющим такой «недостаток», и являются статические упражнения на растягивание. Разминку можно провести и по другому варианту, приступив сразу к выполнению специальных упражнений, постепенно увеличивая интенсивность их выполнения, а также включая по мере разогревания и повышения интенсивности работы упражнения на растягивание и махи. Но такую разминку могут себе позволить проводить только достаточно опытные в проведении занятий по физической подготовке люди, имеющие большой стаж тренировок. Такая разминка обычно распространена среди тех, кто занимается рукопашным боем, восточными единоборствами.

24. ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. Текущее планирование связано с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии. Оно призвано представить различные факторы тренировочного процесса (подбор соответствующих средств тренировки, соревновательных стартов, методов направленного восстановления и стимуляции работоспособности), в таком сочетании, которое обеспечивало бы условия для подготовки спортсмена к проявлению наивысших возможностей на основных соревнованиях.

25. ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. Под техникой физических упражнений понимается способ выполнения двигательных действий, с помощью которого достигается целесообразное и эффективное решение двигательной задачи. Основа техники движений — это совокупность основных звеньев и компонентов структуры движений, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом.

В технике физических упражнений принято различать форму движений и их характер (содержание).

26. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ - протекание процессов адаптации к физическим нагрузкам позволяет выделять три разновидности эффектов в ответ на выполняемую работу.

Срочный тренировочный эффект — возникает непосредственно во время выполнения физических упражнений и в период срочного восстановления в течение 0,5–1,0 часа после окончания работы. В это время происходит устранение образовавшегося во время работы кислородного долга.

Отставленный тренировочный эффект — активизация физической нагрузкой пластических процессов для избыточного синтеза разрушенных при работе клеточных структур и восполнение энергетических ресурсов организма. Этот эффект наблюдается на поздних фазах восстановления (обычно в пределах до 48 часов после окончания нагрузки).

Кумулятивный тренировочный эффект — является результатом последовательного суммирования срочных и отставленных эффектов повторяющихся нагрузок. В результате кумуляции эффектов физических воздействий на протяжении длительных периодов тренировки (более одного месяца) происходит прирост показателей работоспособности и улучшение спортивных результатов.

27. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ - это приборы, аппаратура, биотехнические и тренировочные устройства и тренажеры, а также измерительные диагностические системы, предназначенные для оценки уровня развития двигательных и интеллектуальных качеств и умений.

28. УСТАЛОСТЬ - субъективное ощущение утомления.

29. УТОМЛЕНИЕ - временное снижение работоспособности в результате выполнения какой-либо работы. В период последующего отдыха происходит восстановление работоспособности.

30. УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК. Управление своим тренировочным процессом возможно лишь при наличии информации о выполненных физических нагрузках, изменении уровня развития двигательных качеств, степени овладения техникой движений, функционального состояния организма и общей работоспособности.

Документальной формой учета необходимых данных является дневник тренировок. В этом дневнике ежедневно записываются показатели выполненных тренировочных нагрузок и данных самоконтроля. Дневник можно сделать из обычной общей тетради. После каждого занятия необходимо не только подробно вести записи в дневнике, но и проанализировать результат, отметив, как переносилась та или иная физическая нагрузка, свои ощущения и наблюдения в процессе изучения техники упражнений, а также самочувствие. Для получения необходимой информации тренировочные нагрузки классифицируются и систематизируются по виду, направленности и специфичности.

Нагрузки разного вида — это бег, лыжи, плавание, подвижные игры, упражнения с тяжестями, рукопашный бой и т.п.

Направленность нагрузки подразумевает ее воздействие на тот или иной механизм энергообеспечения. Специфичными являются все упражнения, приемы и действия, сходные по биодинамике, энергетике или каким-либо другим определяющим параметрам со структурой профессиональных действий. К неспецифическим относятся упражнения для общефизической подготовки.

Показатели нагрузок подразделяются также на частные, суммарные и общие. К частным относят объемы нагрузок в выполнении отдельных приемов или упражнений (подготовительных, имитационных, специально-подготовительных и т.д.). К суммарным — количество выполненных однотипных упражнений, приемов и действий, объемов однонаправленных нагрузок в различных разделах физической подготовки за какой-либо цикл тренировки — неделю, месяц (мезоцикл), этап, период. В общих объемах отражается выполнение всех нагрузок за какой-либо промежуток времени, или суммарные нагрузки в каких-либо разделах (видах) подготовки на больших отрезках времени — за период или за год. При общем контроле за выполненной тренировочной работой лучше всего учитывать основные параметры упражнений для последующей классификации и систематизации нагрузок по четырем зонам различной физиологической направленности: преимущественно аэробной; смешанной аэробно-анаэробной; гликолитической анаэробной; алактатной анаэробной. Регистрацию объемов тренировочных нагрузок необходимо вести как в количестве повторений (километраже бега и плавания, поднятых в ходе силовой подготовки килограммах и тоннах отягощений и т.п.), так и в показателях затраченного на их выполнение времени (время выполнения упражнения + время отдыха в интервальной работе). Если учет нагрузок по частным показателям и количеству повторений более подробно отражает специфическую «технологию» подготовки, то учет в обобщенных показателях времени позволяет учесть все выполняемые нагрузки по их физиологической направленности.

31. ФИТНЕС - от англ. Fitness — оздоровительная система физических упражнений, разработанная главным образом для женщин и направленная на совершенствование фигуры,

укрепление мускулатуры тела, повышение функциональных возможностей организма. Фитнес-комплексы включают в себя упражнения на основные «проблемные» мышцы женщин: мышцы бедер, ягодиц, живота, спины и груди, выполняемые под ритмичную музыку под руководством инструктора. При занятиях фитнесом применяются утяжелители и гантели небольшого веса в качестве отягощений, а также весьма популярные в последнее время фитнесболы (надувные мячи различного диаметра).

32. ФАКТОРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА - солнечная радиация; ультрафиолетовое облучение (УФО); занятия на свежем воздухе и в горной местности; гипоксикаторы для дыхания воздухом с пониженным содержанием кислорода, в том числе с различными ароматическими добавками; аэроионизация; всевозможные водные и гидротермические процедуры (ванны, баня и т.п.); витаминизация; белково-глюкозные препараты для целенаправленного обогащенного питания и фармакологические восстановители.

33. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА - это степень количественного и качественного воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Физическая нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью. Нагрузка может быть:

низкой — с ЧСС до 130 уд/мин; средней —
с ЧСС 130–150 уд/мин; высокой — с ЧСС
150–180 уд/мин; максимальной — с ЧСС
свыше 180 уд/мин.

34. ШЕЙПИНГ - происходит от англ. shaping — формировать, придавать форму — система динамических упражнений для женщин преимущественно на силовую выносливость, направленная для коррекции телосложения и уменьшения жирового компонента массы тела, улучшения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, аэробных возможностей организма.

До начала тренировок занимающиеся, как правило, проходят комплексное тестирование для выявления исходного состояния кардиореспираторной системы, силовых возможностей мышечных групп, физического развития и состава тела.

Тренировки начинаются с упражнений преимущественно аэробной направленности (упражнения из арсенала ритмической гимнастики), затем переходят к тренажерам или к выполнению упражнений с небольшими отягощениями (гантели, утяжелители и т.п.).

Занятия проводятся под музыку. Для демонстрации упражнений используется показ инструктора или видеозапись.

6.1.2. Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний.

№	Код результата обучения	Задания
1	УК-7-З1	Задание № 1. История вида физкультурно-спортивной деятельности.
2	УК-7-З1	Задание № 2. Основные положения физкультурно-спортивной деятельности.
3	УК-7-З2	Задание № 3.Теоретические основы методики занятий физической культурой и спортом.
4	УК-7-З2	Задание № 4. Классификация техники и основные понятия в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.
5	УК-7-З3	Задание № 5. Использование средств определенного вида физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья.
6	УК-7-З3	Задание № 6. Использование средств определенного вида физкультурно-спортивной деятельности для восстановления физической работоспособности.
7	УК-7-З4	Задание № 7. Меры безопасности при занятиях определенным видом

		физкультурно-спортивной деятельности.
8	УК-7-З4	Задание № 8. Гигиена самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельности.

6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений.

№	Код результата обучения	Задания
9	УК-7-У1	Задание № 9. Самостоятельно выполнить разминку перед соревнованием.
10	УК-7-У1	Задание № 10. Самостоятельно выполнить разминку перед сдачей норм ГТО.
11	УК-7-У2	Задание № 11. Самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на развитие силы.
12	УК-7-У2	Задание № 12. Самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку с направленностью на развитие выносливости.
13	УК-7-У3	Задание № 13. Самостоятельно ознакомиться с техническим приемом или действием в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.
14	УК-7-У3	Задание № 14. Самостоятельно разучить технический прием или действие в определенном виде физкультурно-спортивной деятельности.
15	УК-7-У4	Задание № 15. Самостоятельно провести тренировку по развитию силы (подтягивание на перекладине).
16	УК-7-У4	Задание № 16. Самостоятельно провести тренировку прикладного упражнения, приема (действия).

6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений.

№	Код результата обучения	Задания
17	УК-7-В1	Задание № 17. Самостоятельно выполнить испытания (тесты) и нормативы комплекса ГТО.
18	УК-7-В1	Задание № 18. Выполнить требования ГТО.
19	УК-7-В2	Задание № 19. Самостоятельно провести тренировку по развитию гибкости.
20	УК-7-В2	Задание № 20. Самостоятельно провести тренировку по развитию быстроты.
21	УК-7-В3	Задание № 21. Провести субъективный контроль за занимающимися физическими упражнениями.
22	УК-7-В3	Задание № 22. Вести дневник контроля физического состояния после каждого занятия физкультурно-спортивной деятельностью.
23	УК-7-В4	Задание №23. Провести аутогенную тренировку после напряженной мышечной работы.
24	УК-7-В4	Задание №24. Провести «заминку» после тренировочного занятия.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля:

- устный опрос;
- задания в ходе практических занятий;

- испытания (тесты) и нормативы физической подготовленности (см. файл ФОС в Приложении).

7.2. ФОС для текущего контроля:

№	Код результата обучения	ФОС текущего контроля
1	УК-7-З1	1 курс: Вопросы для текущего контроля № 1-5 (см. файл ФОС в Приложении).
2	УК-7-З1	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 1,2(см. файл СР в Приложении).
3	УК-7-З2	1 курс: Вопросы для текущего контроля № 6-10 (см. файл ФОС в Приложении).
4	УК-7-З2	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 3,4 (см. файл СР в Приложении)
5	УК-7-З3	1 курс: Вопросы для текущего контроля № 11-15 (см. файл ФОС в Приложении).
6	УК-7-З3	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 5,6 (см. файл СР в Приложении).
7	УК-7-З4	1 курс: Вопросы для текущего контроля № 16-20 (см. файл ФОС в Приложении).
8	УК-7-З4	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 7,8 (см. файл СР в Приложении).
9	УК-7-У1	1 курс: Методические задания № 1, 2 (см. файл ФОС в Приложении).
10	УК-7-У1	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 9,10 (см. файл СР в Приложении).
11	УК-7-У2	1 курс: Методические задания № 3, 4 (см. файл ФОС в Приложении).
12	УК-7-У2	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 11,12 (см. файл СР в Приложении).
13	УК-7-У3	1 курс: Методические задания № 5, 6 (см. файл ФОС в Приложении).
14	УК-7-У3	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 13,14 (см. файл СР в Приложении).
15	УК-7-У4	1 курс: Методические задания № 7, 8 (см. файл ФОС в Приложении).
16	УК-7-У4	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 15,16 (см. файл СР в Приложении).
17	УК-7-В1	1курс: Виды испытаний (тесты) физической подготовленности (см. файл ФОС в Приложении).
18	УК-7-В1	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 17,18 (см. файл СР в Приложении).
19	УК-7-В2	1 курс: Методические задания № 9, 10 (см. файл ФОС в Приложении).
20	УК-7-В2	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 19,20 (см. файл СР в Приложении).
21	УК-7-В3	1 курс: Методические задания № 11, 12 (см. файл ФОС в Приложении).
22	УК-7-В3	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 21,22 (см. файл СР в Приложении).
23	УК-7-В4	1 курс: Методические задания № 13, 14 (см. файл ФОС в Приложении).
24	УК-7-В4	1 курс: Задания для самостоятельной работы № 23,24 (см. файл СР в Приложении).

7.3 ФОС для промежуточной аттестации:

Задания для оценки знаний.

№	Код результата обучения	Задания
1	УК-7-З1	1курс: Студенты основной медицинской группы и студенты подготовительной медицинской группы, студенты СМГ «А» - по результатам текущего контроля.
2	УК-7-З1	1 курс: Студенты, временно освобожденные от практических занятий, студенты СМГ "Б" - тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).
3	УК-7-З2	1курс: Студенты основной медицинской группы и студенты подготовительной медицинской группы, студенты СМГ «А» - по результатам текущего контроля.
4	УК-7-З2	1 курс: Студенты, временно освобожденные от практических занятий, студенты СМГ "Б" - тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).
5	УК-7-З3	1курс: Студенты основной медицинской группы и студенты подготовительной медицинской группы, студенты СМГ «А» - по результатам текущего контроля.
6	УК-7-З3	1 курс: Студенты, временно освобожденные от практических занятий, студенты СМГ "Б" - тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).
7	УК-7-З4	1курс: Студенты основной медицинской группы и студенты подготовительной медицинской группы, студенты СМГ «А» - по результатам текущего контроля.
8	УК-7-З4	1 курс: Студенты, временно освобожденные от практических занятий, студенты СМГ "Б" - тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).

Задания для оценки умений.

№	Код результата обучения	Задания
1	УК-7-У1	1курс: Студенты основной медицинской группы и студенты подготовительной медицинской группы, студенты СМГ «А» - по результатам текущего контроля.
2	УК-7-У1	Студенты, временно освобожденные от практических занятий, студенты СМГ «Б» - реферат (см.файл ФОС в Приложении).
3	УК-7-У2	1курс: Студенты основной медицинской группы и студенты подготовительной медицинской группы, студенты СМГ «А» - по результатам текущего контроля.
4	УК-7-У2	Студенты, временно освобожденные от практических занятий, студенты СМГ «Б» - реферат (см.файл ФОС в Приложении).
5	УК-7-У3	1курс: Студенты основной медицинской группы и студенты подготовительной медицинской группы, студенты СМГ «А» - по результатам текущего контроля.
6	УК-7-У3	Студенты, временно освобожденные от практических занятий, студенты СМГ «Б» - реферат (см.файл ФОС в Приложении).
7	УК-7-У4	1курс:Студенты основной медицинскойгруппы и студенты подготовительной медицинской группы, студенты СМГ «А» - по результатам текущего контроля.
8	УК-7-У4	Студенты, временно освобожденные от практических занятий, студенты СМГ «Б» - реферат (см.файл ФОС в Приложении).

Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений.

№	Код результата	Задания

	обучения	
1	УК-7-В1	1 курс: Студенты основной медицинской группы - виды испытаний (тесты) физической подготовленности (см.файл ФОС в Приложении).
2	УК-7-В1	1 курс: Студенты, временно освобожденные от практических занятий, студенты подготовительной медицинской группы, студенты СМГ «А» и "Б" - тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).
3	УК-7-В2	1курс: Студенты основной медицинскойгруппы и студенты подготовительной медицинской группы, студенты СМГ «А» - по результатам текущего контроля.
4	УК-7-В2	1 курс: Студенты, временно освобожденные от практических занятий, студенты СМГ "Б" - тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).
5	УК-7-В3	1курс: Студенты основной медицинскойгруппы и студенты подготовительной медицинской группы, студенты СМГ «А» - по результатам текущего контроля.
6	УК-7-В3	1 курс: Студенты, временно освобожденные от практических занятий, студенты СМГ "Б" - тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).
7	УК-7-В4	1курс: Студенты основной медицинскойгруппы и студенты подготовительной медицинской группы, студенты СМГ «А» - по результатам текущего контроля.
8	УК-7-В4	1 курс: Студенты, временно освобожденные от практических занятий, студенты СМГ "Б" - тестовые задания (см.файл ФОС в Приложении).

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) основная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. — Воронеж : Элист, 2017. — 303 с. — ISBN 978-5-87172-082-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/52019.html

2. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 242 с. — ISBN 978-5-4487-0110-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/70999.html

3. Гриднев, В. А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В. А. Гриднев, С. В. Шпагин. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. — 80 с. — ISBN 978-5-8265-1375-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63880.html

б) дополнительная литература:

1. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/49862.html

2. Гилленберг, Ю. Ю. Техника и тактика игры в мини-футбол : учебное пособие / Ю. Ю.

Гилленберг, И. Ф. Межман. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 56 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/73840.htm

3. Серова, Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : учебное пособие / Л. К. Серова. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 96 c. — ISBN 978-5-906839-27-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55594.html

4. Ковалева, М. В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей : учебное пособие / М. В. Ковалева. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 197 c. — ISBN 978-5-361-00455-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/80409.html

5. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 c. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/43905.htm

6. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/74277.html

7. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 328 c. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/74272.html

9. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТОВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМОГО ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении учебной дисциплины (в том числе в интерактивной форме) предполагается применение современных информационных технологий. Комплект программного обеспечения для их использования включает в себя:

пакеты офисного программного обеспечения Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), OpenOffice;

веб-браузер (Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer др.);

электронную библиотечную систему IPRBooks;

систему размещения в сети «Интернет» и проверки на наличие заимствований курсовых, научных и выпускных квалификационных работ «ВКР-ВУЗ.РФ».

Для доступа к учебному плану и результатам освоения дисциплины, формирования Портфолио обучающегося используется Личный кабинет студента (он-лайн доступ через сеть Интернет http://lk.rosnou.ru).

10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

http://minsport.gov.ru http://minsport.gov.ru - сайт Министерства спорта Российской Федерации.

http://www.mossport.ru http://www.mossport.ru - сайт Департамента спорта города Москвы.

https://rucont.ru/collections/1235 https://rucont.ru/collections/1235 - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

https://ru.wikipedia.org https://ru.wikipedia.org – Свободная энциклопедия Википедия (Физическая культура, Спорт).

http://olympic.ru/ http://olympic.ru/ – официальный Медиа-канал «Олимпийский Комитет России».

https://www.olympic.org/ https://www.olympic.org/– официальный портал «Международный Олимпийский Комитет».

http://www.gto.ru http://www.gto.ru – официальный портал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: новости, как выполнять нормативы, история, документы, медиагалерея, глоссарий, контакты, вопрос-ответ.

11. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение учебной дисциплины обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (с изменениями и дополнениями), Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, Положением об организации обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора Университета от 6 ноября 2015 года №60/о, Положением о Центре инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет», утвержденного приказом ректора от 20 мая 2016 года № 187/о.

Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются электронными образовательными ресурсами, адаптированными к состоянию их здоровья.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

С обучающимися по индивидуальному плану или индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для проведения лекций используется лекционная аудитория.

Для проведения практических занятий используется спортивно-тренажерный зал:

Беговая дорожка – 1 шт.
Стойка для отжиманий и подтягиваний – 1 шт.
Скамейка гимнастическая – 1 шт.
Скамейка гимнастическая – 1 шт.
Мяч гимнастический – 5 шт. Гантели – 2 шт.

Автор (составитель): старший преподаватель _____ И.И. Андрейчук