

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

И.о. ректора _____

" 20 " _____



«УТВЕРЖДАЮ»

Федоров О.А.

2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
Б1.В.32 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки

Психология и педагогика дошкольного образован

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения - заочная

Южно-Сахалинск

2016 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.32 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Программу составил:

к.п.н., доцент Шидловская Т.Н.



Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры Физического воспитания

протокол № 7 от 27.04 2016г.

Заведующий кафедрой



Шидловский Г.Я.

1. Цель и планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**ОК–8**).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: значение физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь: рационально использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;

Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к вариативной части «дисциплины по выбору» в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль подготовки: «Психология и педагогика дошкольного образования» является обязательной в объеме 328 академических часов.

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции, необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с

физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. Структура и содержание дисциплины

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуются в объеме - **328** академических часов.

Распределение учебных часов программного материала Курс обучения		Практический раздел	Итоговый контроль	Всего часов
1 курс	1 семестр	76	зачет	76
	2 семестр	90	зачет	90
2 курс	3 семестр	72	зачет	72
	4 семестр	90	зачет	90
Всего				328

Программный материал по разделам элективной деятельности

№ п/ п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекция	практич. занятия	самост. работа	
1.	Атлетическая гимнастика	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
2.	Бадминтон	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
3.	Баскетбол	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы

		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
4.	Волейбол	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
5.	Настольный теннис	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
6.	Общая физическая подготовка	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
7.	Восточные единоборства	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
8.	Мини-футбол	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
9.	Специальная медицинская группа	1	1-18	-	76	-	контрольные нормативы
		2	1-18	-	90	-	контрольные нормативы
		3	1-18	-	72	-	контрольные нормативы
		4	1-18	-	90	-	контрольные нормативы

Разделы элективных дисциплин

№	Разделы	Количество часов				
		1 курс		2 курс		Всего
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
1	Атлетическая гимнастика	76	90	72	90	328
2	Бадминтон	76	90	72	90	328
3	Баскетбол	76	90	72	90	328
4	Волейбол	76	90	72	90	328
5	Настольный теннис	76	90	72	90	328
6	Общая физическая подготовка	76	90	72	90	328
7	Восточные единоборства	76	90	72	90	328
8	Мини-футбол	76	90	72	90	328
9	Специальная медицинская группа (СМГ)	76	90	72	90	328

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, выполнения компетенции - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **(ОК–8)**.

Практический раздел

1. Практический материал по атлетической гимнастике

Специальная (функциональная) разминка

Методика правильного дыхания.

Упражнения для развития мышц рук пояса (кондиционная гимнастика; специальные упражнения с отягощением массой собственного тела, с противодействием партнера с утяжелителями, гантелями, гириями, штангой, резиновыми жгутами, на тренажерах).

Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса специальные упражнения (с утяжелителями, гантелями, гириями, штангой, резиновыми амортизаторами; с партнером, на тренажерах).

Упражнения для развития мышц ног (специальные упражнения с утяжелителями, гантелями, штангой, с партнером, на тренажерах).

Упражнения для развития мышц брюшного пресса (специальные упражнения с гантелями, с партнером, на тренажерах).

Упражнения для развития мышц спины (кондиционная гимнастика; специальные упражнения с отягощением массой собственного тела, с противодействием партнера с утяжелителями, гантелями, гириями, штангой, резиновыми жгутами, на тренажерах).

Упражнения для развития мышц груди (специальные упражнения с гантелями, с партнером, на тренажерах).

Упражнения на растягивание мышечно-связочного аппарата - стретчинг.

Тематическое планирование учебного материала по атлетической гимнастике

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Кол-во часов
Раздел 1 – теоретический						
1	Атлетическая гимнастика Цели и задачи Средства и методы развития физических качеств. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по атлетической гимнастике Новое в мире спорта (Сообщения, доклады)	6	2	2	2	12
Раздел 2 - практический						
2	Подготовительные упражнения - Упражнения для воспитания правильной осанки, мышц спины обязательны для всех студентов – профилактика проблем с позвоночником, что связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильным ортопедическим режимом.	8	8	8	8	32
	- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.	18	24	18	22	82
	Воспитание силы: - Упражнения для развития мышц рук пояса (кондиционная гимнастика; специальные упражнения с отягощением массой собственного тела, с противодействием партнера с утяжелителями, гантелями, гирями, штангой, резиновыми жгутами, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса специальные упражнения (с утяжелителями, гантелями, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами; с партнером, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц ног (специальные упражнения с утяжелителями, гантелями, штангой, с партнером, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц брюшного пресса (специальные упражнения с гантелями, с партнером, на тренажерах).	25	29	25	31	110

- Упражнения для развития мышц спины (кондиционная гимнастика; специальные упражнения с отягощением массой собственного тела, с противодействием партнера с утяжелителями, гантелями, гириями, штангой, резиновыми жгутами, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц груди (специальные упражнения с гантелями, с партнером, на тренажерах).					
- Упражнения для развития гибкости: - активные упражнения (простые, пружинящие, маховые); - пассивные упражнения (с самозахватами или с помощью партнера); - элементы йоги; - пилатес; - стретчинг.	16	24	16	24	80
Раздел 2 – Методико-практический					4
1. Методика проведения самостоятельной разминки;	0.5				
2. Корректирующей гимнастики для глаз.	0.5				
3. Основы самомассажа		0.5			
4. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления.		0.5			
5. Самоконтроль за функциональным состоянием организма.			0.5		
6. Методика оценки физического развития и телосложения			0.5		
7. Методика составления и проведение самостоятельного занятия по ОФП				0.5	
8. Организация судейства по сдаче нормативов комплекса ГТО				0.5	
Контрольные требования по ОФП	2	2	2	2	8
Итого часов:	76	90	72	90	328

2. Практический материал по бадминтону

Правила игры.

Подготовительные упражнения: упражнения с воланом; индивидуальные упражнения; индивидуальные упражнения с одним и двумя воланами; парные упражнения с одним и двумя воланами; подвижные игры: «Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол». Упражнения с воланом и ракеткой.

Обучение технике: подводящие и имитационные упражнения; приемы игры, упражнения на закрепление полученных навыков: хват ракетки; стойка, жонглирование; перемещения; удары (справа, слева, снизу, сверху) открытой и закрытой стороной ракетки; подача закрытой и открытой стороной ракетки. Нападающий удар «смеш».

Обучение тактике: «Обманных движений»; «Слабых мест соперника»; «Противохода»; «Смены ритма, направления и силы удара».

Совершенствование: учебные игры и упражнения (одиночные и парные игры).

Судейство соревнований

Тематическое планирование учебного материала по бадминтону

№	Разделы содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Кол-во часов
Раздел 1 - теоретический						
1	Основные этапы развития бадминтона. Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры в бадминтон. Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по бадминтону. Новости бадминтона (сообщения, доклады).	2	2	1	1	6
Раздел 2 - практический						
2	Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости)	10	10	7	8	35
3	Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей прыгучести, ориентировки и др.	6	12	9	15	42
4	Подготовительные упражнения: - упражнения с воланом; - индивидуальные упражнения с одним и двумя воланами; - парные упражнения с одним и двумя воланами; - подвижные игры: «Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол». - Упражнения с воланом и ракеткой	8	6	4	6	24
5	Обучение техники: - подводящие и имитационные упражнения; - приемы игры, - упражнения на закрепление полученных навыков: - хват ракетки;	27	25	20	18	90

	- стойка (при выполнении подач, при приеме подач, игровая); - жонглирование; - перемещения (вперед, в сторону, выход из ударной позиции, назад); - удары (справа, слева, снизу, сверху) открытой и закрытой стороной ракетки; - подача закрытой и открытой стороной ракетки. - нападающий удар «смеш».					
6	Обучение тактике:	3	5	5	8	21
	- «Обманных движений»; - «Слабых мест соперника»; - «Противохода»; - «Смены ритма, направления и силы удара»					
7	Совершенствование:	14	22	18	24	78
	- учебные игры (одиночные, парные, смешанные); - специальные упражнения; - соревновательная практика					
8	Судейство соревнований по бадминтону	2	4	4	6	16
Раздел 3 – методико-практический						4
9	- Методика проведения самостоятельной разминки по бадминтону	0.5				
	- Корригирующая гимнастика для глаз	0.5				
	- Основы самомассажа		0.5			
	- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления		0.5			
	- Самоконтроль за функциональным состоянием организма			0.5		
	- Методика оценки физического развития и телосложения			0.5		
	- Методика составления и проведения самостоятельного занятия по бадминтону				0.5	
	- Организация судейства по бадминтону				0.5	
10	Специальные контрольные требования по бадминтону:	1	1	1	1	4
	-жонглирование воланом (комплексное), кол-во раз (3 попытки)	12 раз	16 раз	20 раз	24 раз	
	- челночный бег 54 м по разметке волейбольной площадки (сек)					
	девушки-	16.0	15.8	15.5	15.0	
	юноши -	14.0	13.8	13.5	13.0	
11	Контрольные требования по ОФП	2	2	2	2	8
Итого часов:		76	90	72	90	328

3. Практический материал по баскетболу

Правила игры.

Техника игры в нападении. Передвижение (бег обычный и приставными шагами по прямой, зигзагообразный, по дугам, спиной вперёд и боком, с изменением направления, по зрительным и слуховым сигналам; сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков и остановок; прыжки на месте и в движении, с отталкиванием одной и двумя ногами, с поворотом на 90° и 180°, вверх, вперёд и в сторону; остановки; повороты);

Ловля мяча (летящего на средней высоте, высоко, низко, после отскока от пола двумя и одной рукой).

Передача мяча (двумя руками от груди, сверху; одной рукой от плеча, снизу; скрытые передачи (одной рукой за спиной, снизу назад, под рукой, над плечом).

Броски в корзину: одной рукой от плеча (с места и в движении, в прыжке.

Ведение – высокое и низкое, по прямой по дуге, по кругу, с изменением направления, скорости, высоты отскока, с переводом мяча перед собой и за спиной.

Финты: без мяча, с мячом, имитация передачи мяча, имитация броска в корзину, имитация перехода на ведение (прохода).

Техника игры в защите. Техника перемещений: стойка, передвижение; овладения мячом: перехватывание мяча, вырывание, выбивание, накрывание.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: выбор места и освобождение от опеки защитника, передача мяча, ведение, броски, финты. Групповые действия: заслоны, выполняемые игроками, действующими без мяча; действующими с мячом. Командные действия: быстрый отрыв, позиционное нападение (через центрального, произвольное).

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: против игрока без мяча, с мячом. Групповые действия: переключение, проскальзывание, подстраховка. Командные действия: зонная защита, рассредоточенная защита, прессинг.

Судейство соревнований.

Тематическое планирование учебного материала по баскетболу

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Кол-во часов
Раздел 1 - теоретический						
1	Основные этапы развития баскетбола Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры в баскетбол Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по баскетболу Новости баскетбола (сообщения, доклады).	2	2	1	1	6
Раздел 2 - практический						
2	Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости)	12	10	7	8	37
3	Специальная физическая подготовка: современные	6	12	9	16	43

	методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.					
4	Обучение технике игры в нападении:					
	Передвижение, повороты: (бег обычный и приставными шагами по прямой, зигзагообразный, по дугам, спиной вперёд и боком, с изменением направления, по зрительным и слуховым сигналам; сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков и остановок; прыжки на месте и в движении, с отталкиванием одной и двумя ногами, с поворотом на 90° и 180°, вверх, вперёд и в сторону; остановки; повороты);	3	2	2	3	10
	- Ловля мяча (летающего на средней высоте, высоко, низко, после отскока от пола двумя и одной рукой). - Передача мяча (двумя руками от груди, сверху; одной рукой от плеча, снизу; скрытые передачи (одной рукой за спиной, снизу назад, под рукой, над плечом).	6	4	4	4	18
	- Броски в корзину: одной рукой от плеча (с места и в движении, в прыжке).	9	10	7	6	32
	- Ведение – высокое и низкое, по прямой по дуге, по кругу, с изменением направления, скорости, высоты отскока, с переводом мяча перед собой и за спиной.	5	4	3	3	15
	- Финты: без мяча, с мячом, имитация передачи мяча, имитация броска в корзину, имитация перехода на ведение (прохода).	2	2	2	2	8
5	Техника игры в защите:	16	22	18	18	74
	- Стойка; - Техника перемещений: - Овладение мячом: выбивание, перехватывание мяча, вырывание, накрывание; - Финты					
6	Тактика игры в нападении	4	7	4	8	23
	- Индивидуальные действия: выбор места и освобождение от опеки					

	защитника, передача мяча, ведение, броски, финты. - Групповые действия: заслоны, выполняемые игроками, действующими без мяча; действующими с мячом. - Командные действия: быстрый отрыв, позиционное нападение (через центрального, произвольное).					
7	Тактика игры в защите:	4	6	4	8	22
	- Индивидуальные действия: против игрока без мяча, с мячом. - Групповые действия: переключение, проскальзывание, подстраховка. - Командные действия: зонная защита, рассредоточенная защита, прессинг.					
8	Судейство соревнований	2	4	6	8	20
Раздел 3 – методико-практический						4
	- Методика проведения самостоятельной разминки по баскетболу.	0.5				
	- Корригирующая гимнастика для глаз.	0.5				
	- Основы самомассажа		0.5			
	- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления.		0.5			
	- Самоконтроль за функциональным состоянием организма.			0,5		
	- Методика оценки физического развития и телосложения.			0,5		
	-Методика составления и проведения самостоятельного занятия по баскетболу.				0,5	
	Организация судейства по баскетболу.				0.5	
Специальные контрольные требования						
9	Челночный бег с ведением баскетбольного мяча по разметке волейбольной площадки 54 метра (сек) девушки – юноши –	2	2	2	2	8
	Штрафные броски из 10 (количество попаданий): девушки – юноши -	16,0 14,0	15,8 13,8	15,6 13,6	15,4 13,4	
		3 4	4 5	5 6	6 8	
10	Контрольные требования по ГТО	2	2	2	2	8
Итого:		76	90	72	90	328

3. Практический материал по волейболу

Правила игры.

Техника игры в нападении: стойка, передвижения, прыжок, подача мяча (нижняя, верхняя, прямые).

Техника игры в защите: блокирование, прием мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, нападающий удар. Групповые действия: взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков внутри и между линиями.

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: прием подачи, прием нападающих ударов, блокирование; страховка при приёме подач, при нападающих ударах своих игроков, при блокировании и при приёме ударов.

Судейство соревнований.

Тематическое планирование учебного материала по волейболу

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Кол-во часов
Раздел 1 - теоретический						
1	Основные этапы развития волейбола. Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу. Новости в мире волейбола (сообщения, доклады).	2	2	1	1	6
Раздел 2 - практический						
2	Подготовительные упражнения: - упражнения с мячом; - подвижные игры: «Салки с мячом», «Пионербол», «Картошка». Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости)	12	10	5	8	35
3	Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.	6	12	9	15	42
4	Обучение технике:	28	26	22	18	94

	Техника игры в нападении: - Стойка, передвижения, прыжок; - Передача мяча двумя руками сверху; - Подача мяча (нижняя, верхняя, прямые); - Нападающий удар Техника игры в защите: - Передача мяча двумя руками снизу; - Прием мяча. - Блокирование;					
5	Тактика игры в нападении - Индивидуальные действия: - выбор места; - тактика подачи; - тактика передачи; - нападающий удар. 2 - Групповые действия: - взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков внутри и между линиями	3	5	4	6	18
	Тактика игры в защите 1 - Индивидуальные действия: - прием подачи; - прием нападающих ударов; - блокирование; - страховка при приеме подач; - страховка при нападающих ударах своих игроков; - страховка при блокировании; - страховка при приеме ударов 2 – групповые и командные действия: - система защиты «углом вперед»; - система защиты «углом назад»	3	5	4	6	18
6	Совершенствование: - учебные игры; - специальные упражнения; - соревновательная практика	15	21	18	25	79
7	Судейство соревнований.	2	4	4	6	16
Раздел 3 - методико-практический						4
	1. Методика проведения самостоятельной разминки по волейболу;	0.5				
	2. Корректирующей гимнастики для глаз.	0.5				
	3. Основы самомассажа		0.5			
	4. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления.		0.5			

	5. Самоконтроль за функциональным состоянием организма.			0.5		
	6. Методика оценки физического развития и телосложения			0.5		
	7. Методика составления и проведение самостоятельного занятия по волейболу.				0.5	
	8. Организации судейства по волейболу.				0.5	
8	Специальные контрольные требования:	2	2	2	2	8
9	- подача (из 10 попыток): девушки-юноши - - техника передачи мяча двумя руками через сетку в парах (кол-во раз): - девушки – - юноши	5 раз 6 раз по 12 раз по 16 раз	6 раз 7 раз по 16 раз по 20 раз	7 раз 8 раз по 18 раз по 24 раза	8 раз 9 раз по 20 раз по 28 раз	8
	Контрольные требования по ОФП:	2	2	2	2	
	Итого часов:	76	90	72	90	328

4. Практический материал по настольному теннису

Правила игры.

Разнообразные подготовительные упражнения с шариком; индивидуальные упражнения с одним и двумя шариками; парные упражнения подвижные игры: «Салки с шариком», «Закинь шарик», «Очисти свой сад от камней», общеразвивающие упражнения с шариком и ракеткой.

Техника игры: стойки, хватки (вертикальные, горизонтальные); передвижения (бесшажный, шаги, прыжки, рывки). Подводящие и имитационные упражнения; приемы игры, упражнения на закрепление полученных навыков, жонглирование; перемещения, удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки.

Поддачи: без вращения и с вращением мяча, (перед собой, справа и слева от туловища ладонной и тыльной стороной ракетки).

Приемы мяча без вращения (толчок, откидка, подставка); приемы мяча с нижним вращением (срезка, подрезка, запил, резаная свеча); приемы с верхним вращением мяча (накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча). Нестандартные приемы (финты, укоротки, скидки).

Тактика игры: «Нелогичная игра»; «Перехват инициативы»; «Усыпления внимания соперника»; «Запутывание игровых действий», «Бескомпромиссная игра», «Зажим».

Совершенствование: учебные игры и упражнения (одиночные и парные игры).

Судейство соревнований.

Тематическое планирование учебного материала по настольному теннису

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Кол-во часов
Раздел 1 - теоретический						
1	Основные этапы развития настольного тенниса Оборудование, инвентарь. Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по настольному теннису. Новости в мире настольного тенниса (сообщения, доклады).	2	2	1	1	6
Раздел 2 – практический						
2	Разнообразные подводящие и имитационные упражнения: - жонглирование; - перемещения, - удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки; - подвижные игры: «Салки с шариком», «Закинь шарик», «Очисти свой сад от камней». Общая физическая подготовка: - развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости); ОРУ с ракеткой и без	12	10	5	8	35
3	Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.	6	11	8	14	39
4	Обучение технике:					

	Техника игры в нападении: - Стойки; - Хватки (вертикальные, горизонтальные); - Передвижения (бесшажный, шаги, прыжки, рывки); - Вращение мяча; - Удары по мячу (без вращения, с нижним вращением, с верхним вращением); - Удары (справа, слева, снизу, сверху) ладонной и тыльной стороной ракетки.	6	6	6	4	22
	- Подачи: без вращения и с вращением мяча, (перед собой, справа и слева от туловища ладонной и тыльной стороной ракетки).	8	8	6	4	26
	- Приемы мяча без вращения (толчок, откидка, подставка); - приемы мяча с нижним вращением (срезка, подрезка, запил, резаная свеча); - приемы с верхним вращением мяча (накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча). - Нестандартные приемы (финты, укоротки, скидки).	14	12	10	10	46
5	Тактика игры: - атакующего игрока против защитника; - защитника против атакующего игрока; - атакующего игрока против атакующего; - «Нелогичная игра»; - «Перехват инициативы»; - «Усыпления внимания соперника»; - «Запутывание игровых действий»; - «Бескомпромиссная игра»; - «Зажим».	3	5	4	6	18
	Тактика парной игры: - последовательные удары одном направлении; - быстрые ответы в то же место стола откуда был отбит мяч	3	5	4	6	18
6	Совершенствование:	14	21	18	25	78
	- учебные игры (индивидуальные, парные, смешанные); - специальные упражнения; - соревновательная практика					

7	<i>Судейство соревнований.</i>	2	4	4	6	16
Раздел 3 - методико-практический						4
	1. Методика проведения самостоятельной разминки по настольному теннису;	0.5				
	2. Корректирующей гимнастики для глаз.	0.5				
	3. Основы самомассажа.		0.5			
	4. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления.		0.5			
	5. Самоконтроль за функциональным состоянием организма.			0.5		
	6. Методика оценки физического развития и телосложения			0.5		
	7. Методика составления и проведение самостоятельного занятия по настольному теннису				0.5	
	8. Организации судейства по настольному теннису				0.5	
8	Специальные контрольные требования:	3	3	3	3	12
	- жонглирование шариком (комплексное), кол-во раз (три попытки);	12 раз	16 раз	20 раз	24 раза	
	- игра на время ударами «откидка», «резка» справа и слева без потери мяча;	30 сек	60 сек	90 сек	120 сек	
	- подача справа и слева с верхним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач)	8 раз	8 раз	9 раз	9 раз	
9	Контрольные требования по ОФП:	2	2	2	2	8
Итого часов:		76	90	72	90	328

6. Практический материал по общей физической подготовке

- *Общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, с партнером.
- *Доступные двигательные действия.*
- *Упражнения для воспитания физического качества силы:* с отягощением - гантели, набивные мячи; с сопротивлением упругих предметов - эспандеры, резиновые амортизаторы; с партнером; на тренажерах
- *Упражнения для воспитания выносливости:* упражнения и элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
- *Упражнения для воспитания быстроты:* совершенствование двигательных реакций на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы, эстафеты, подвижные игры.
- *Упражнения для воспитания гибкости:* активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
- *Упражнения для воспитания ловкости:* на координацию движений, подвижные, игры, прикладные виды аэробики.

- *Упражнения для мышц спины* обязательны для всех студентов. Это связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильным ортопедическим режимом. При отсутствии проблем с позвоночником эти упражнения являются профилактическими.

Прыжка в длину с места. Техника: отталкивание, полет, приземление.

Специальные упражнения: подпрыгивания, напрыгивания, спрыгивания, прыжки на одной и двух ногах, многоскоки, прыжки из различных исходных положений, прыжки на результат.

Беговые упражнения – упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы, овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с различными видами передвижений, прыжков, преодолений препятствий, с предметами и без них,

Тематическое планирование учебного материала по общей физической подготовке

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Кол-во часов
Раздел 1 - теоретический						4
1	Общая физическая подготовка. Цели и задачи (ОФП). Средства и методы развития физических качеств. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по ОФП. Новое и интересное в мире спорта (Сообщения, доклады)	1	1	1	1	4
Раздел 2 - практический						
2	- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером;	8	12	8	12	40
	- Упражнения для воспитания правильной осанки, мышц спины обязательны для всех студентов – профилактика проблем с позвоночником, что связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильным ортопедическим режимом.	2	2	2	2	8
	Специальные упражнения на развитие силы: - Упражнения для мышц рук (кондиционная гимнастика; специальные упражнения с отягощением массой собственного тела, с противодействием партнера с	20	18	18	20	76

утяжелителями, гантелями, гирями, штангой, резиновыми жгутами, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса специальные упражнения (с утяжелителями, гантелями, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами; с партнером, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц ног (специальные упражнения с утяжелителями, гантелями, штангой, с партнером, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц брюшного пресса (специальные упражнения с гантелями, с партнером, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц спины (кондиционная гимнастика; специальные упражнения с отягощением массой собственного тела, с противодействием партнера с утяжелителями, гантелями, гирями, штангой, резиновыми жгутами, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц груди (специальные упражнения с гантелями, с партнером, на тренажерах). - Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы, эстафеты, подвижные игры. - Упражнения для развития гибкости: - активные упражнения (простые, пружинящие, маховые); - пассивные упражнения (с самозахватами или с помощью партнера); - Упражнения для воспитания ловкости: на координацию движений, подвижные, игры, прикладные виды аэробики.					
--	--	--	--	--	--

	- Беговые упражнения – упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости. Прыжка в длину с места: - специальные упражнения: (подпрыгивания, напрыгивания, спрыгивания, прыжки на одной и двух ногах); - многоскоки; - прыжки на результат; - эстафеты с прыжками; - подвижные игры с прыжками	20	20	18	18	76
	Спортивные игры: - баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и другие; - общие и специальные упражнения игрока; - основные приемы, овладения техникой; - индивидуальные упражнения в парах в командах; - эстафеты и игры с элементами спортивных игр.	22	10	22	10	56
	Упражнения на снегу Подвижные игры и эстафеты. Игры с различными видами передвижений, прыжков, преодолений препятствий, с предметами и без них,		24		24	40
	Раздел 3 – Методико-практический					4
	1. Методика проведения самостоятельной разминки;	0.5				
	2. Корригирующей гимнастики для глаз.	0.5				
	3. Основы самомассажа		0.5			
	4. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления.		0.5			
	5. Самоконтроль за функциональным состоянием организма.			0.5		
	6. Методика оценки физического развития и телосложения			0.5		
	7. Методика составления и проведение самостоятельного занятия по ОФП				0.5	

	8. Организация судейства по сдаче нормативов комплекса ГТО				0.5	
	Контрольные требования по ОФП	2	2	2	2	8
Итого часов:		76	90	72	90	328

7. Практический материал по восточным единоборствам

Правила соревнований выбранных видов деятельности (каратэ).

Специальные упражнения по развитию физических качеств. Базовая техника:

стойки, перемещения; удары, блоки; формальные упражнения.

Технические и тактические приемы.

Тематическое планирование учебного материала по восточным единоборствам (каратэ)

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Кол-во часов
Раздел 1 - теоретический						6
1	Основные этапы развития каратэ Правила соревнований Условия, организация и проведение соревнований. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по восточным единоборствам Новости в мире спорта (сообщения, доклады).	2	2	1	1	6
Раздел 2 - практический						
2	- <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов, с предметами, с партнером;	8	8	8	8	32
	- <i>Упражнения для воспитания правильной осанки, мышц спины</i> обязательны для всех студентов – профилактика проблем с позвоночником, что связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильным ортопедическим режимом.	2	1	1	1	5

Специальные упражнения на развитие силы: - Упражнения для мышц рук: - с отягощением массой собственного тела, -с противодействием партнера -с утяжелителями, гантелями, штангой, резиновыми жгутами, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса - - Упражнения для развития мышц ног - Упражнения для развития мышц брюшного пресса - Упражнения для развития мышц спины - Упражнения для развития мышц груди - Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы, эстафеты, подвижные игры - Упражнения для развития гибкости: - активные упражнения (простые, пружинящие, маховые); - пассивные упражнения (с самозахватами или с помощью партнера) - постизометрические упражнения; - Упражнения для воспитания ловкости: на координацию движений, подвижные, игры.	15	17	10	14	56
1. Изучение базовой техники: - стойки; - перемещения; - удары; - блоки; -формальные упражнения	12	15	13	8	48
2. Изучение техники спортивного поединка: - стойки - перемещения; - удары; - атакующие действия; - защитные действия.	8	12	10	14	44

	3. Совершенствование базовой техники: - стойки; - перемещения; - удары; - блоки; - формальные упражнения.	6	6	6	10	28
	4. Совершенствование техники спортивного поединка: - стойки - перемещения; - удары; - атакующие действия; - защитные действия.	4	6	4	11	25
	Изучение тактики поединков в каратэ: - атакующие действия; - защитные действия.	6	8	6	8	28
	Элементы спортивных игр: - баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и другие: - основные приемы, овладения техникой; - индивидуальные упражнения в парах в командах; - эстафеты и игры с элементами спортивных игр.	8	10	8	10	26
	Раздел 3 – Методико-практический					4
	1. Методика проведения самостоятельной разминки каратэ;	0.5				
	2. Корректирующей гимнастики для глаз.	0.5				
	3. Основы самомассажа		0.5			
	4. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления.		0.5			
	5. Самоконтроль за функциональным состоянием организма.			0.5		
	6. Методика оценки физического развития и телосложения			0.5		
	7. Методика составления и проведение самостоятельного занятия по каратэ				0.5	
	8. Организация судейства соревнований по каратэ				0.5	
	Контрольные требования:	2	2	2	2	8

	по технической подготовке, СФП					
	- геометрия базовых стоек (углы по отношению к ЦО) – в баллах; - СФП – кол-во ударов по боксерскому мешку за 15 сек	3 балла 20-25 раз	3 балла 20-25 раз	4 балла 25-30 раз	5 баллов 25- 30 раз	
	Контрольные требования по ОФП	2	2	2	2	8
	Итого часов:	76	90	72	90	328

8. Практический материал по мини-футболу

Правила игры.

Техника игры. Игровые приемы без мяча, Стойки. Передвижения.

Удары по мячу ногой (по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, подъемом, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, удар носком, удар пяткой, удар-откидка мяча подошвой). **Резанные удары**, удар-бросок стопой, удар по мячу с лета (боковой, по опускающемуся мячу).

Удары по мячу головой: из опорного положения, в прыжке, боковой частью головы.

Остановка мяча. Прием катящихся мячей внутренней стороной стопа, перевод мяча за спину, опускающихся мячей внутренней стороной стопы, летящих на высоте бедра, катящихся мячей подошвой, прием опускающегося мяча подошвой, прием мяча грудью, прием мяча головой.

Ведение мяча – дриблинг (внешней, внутренней частью подъема; внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, подошвой).

Финты: «уходом», с остановкой мяча подошвой, проброс мяча мимо соперника.

Остановка мяча: накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Введение мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря. Стойка. Ловля катящихся и низко летящих мячей, мяча в падении или броске, в прыжке. Отбивание мячей (ладонью, кулаком, ногой). Вбрасывание мяча (из-за плеча, одной рукой сбоку, снизу), выбивание мяча ногой с рук.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Групповые действия.

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря.

Судейство соревнований.

Тематическое планирование учебного материала по мини-футболу

№	Содержание	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Кол-во часов
Раздел 1 - теоретический						
1	Основные этапы развития мини-футбола. Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований.	2	2	1	1	6

	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по мини-футболу. Новости мини-футбола (сообщения, доклады).					
Раздел 2 - практический						
2	Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости)	12	10	8	10	40
3	Обучение технике полевых игроков					
	- Игровые приемы без мяча. - Стойки. Передвижения.	2	2	2	2	8
	Удары по мячу ногой (по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, подъемом, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, удар носком, удар пяткой, удар-откидка мяча подошвой).	2	4	4	6	16
	Резанные удары - удар-бросок стопой, удар по мячу с лета (боковой, по опускающемуся мячу).	14	16	16	14	60
	Удары по мячу головой: из опорного положения, в прыжке, боковой частью головы.	6	4	4	5	19
	Остановка мяча. Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы, перевод мяча за спину, опускающихся мячей внутренней стороной стопы, летящих на высоте бедра, катящихся мячей подошвой, прием опускающегося мяча подошвой, прием мяча грудью, прием мяча головой.	7	5	4	5	21
	Ведение мяча – дриблинг	12	20	10	18	60
	Финты: «уходом», с остановкой мяча подошвой, проброс мяча мимо соперника.	6	4	2	4	16
	Техника игры вратаря. Перемещения в воротах. Стойка. Ловля катящихся и низко летящих мячей, мяча в падении или броске, в прыжке. Отбивание мячей, Вбрасывание мяча (из-за плеча, одной рукой сбоку, снизу), выбивание мяча ногой с рук.					
5	Тактика игры в нападении.					

	Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Групповые действия. Индивидуальные действия: «открывание», отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Групповые действия: «игра в одно-два касания, «стенка», «скрещивание», «смена мест», «пропускание мяча». Командные действия: позиционное нападение с центровым 3+1; 1+3; позиционное нападение с использованием расстановки игроков «четыре в линии»; то же 1+3; то же 2+2.	4	8	6	8	26
	Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия: опека соперника без мяча, с мячом. Групповые действия: разбор игроков команды соперников, подстраховка, переключение (обмен опекаемыми соперниками), игра в меньшинстве. Командные действия: персональная оборона, персональный прессинг, зонная оборона, зонный прессинг, комбинированная оборона. Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах. Игра на выходах. Ведение мяча в игру. Руководство действиями партнеров по обороне. Установка стенки.	2	6	4	6	18
6	Судейство соревнований	2	4	6	6	18
Раздел 3 – методико-практический						4
	- Методика проведения самостоятельной разминки по баскетболу	0.5				
	- Корректирующая гимнастика для глаз	0.5				
	- Основы самомассажа		0.5			
	- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления		0.5			
	- Самоконтроль за функциональным состоянием организма			0,5		
	- Методика оценки физического развития и телосложения			0,5		

	-Методика составления и проведения самостоятельного занятия по баскетболу				0,5	
	Организация судейства по баскетболу				0.5	
7	Специальные контрольные требования	2	2	2	2	8
	Бег 30 метров с ведением мяча (с) Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов. Ведение, обводка 5 стоек по волейбольной площадке и удар в ворота (сек.)	5,4 сек 12 уд. 15 сек	5,3 сек 18 уд. 20 сек	5,2 сек 25 уд. 17 сек	5,1 сек 32 уд. 15 сек	
8	Контрольные требования по ГТО	2	2	2	2	8
Итого:		76	90	72	90	328

9. Практический материал элективной деятельности для специальной медицинской группы.

Профилактическая и оздоровительная гимнастика: упражнения по формированию правильного дыхания при выполнении специальных упражнений, правильной осанки, профилактике плоскостопия, миопии.

Комплексы специальных упражнений лечебной физической культуры при различных заболеваниях (индивидуальная работа: заболевания сердечно-сосудистой системы; дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата).

Техника выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

Дыхательные гимнастики: по методу К. Бутейко, А.Н. Стрельниковой,

Элементы оздоровительных систем: йога, пилатес, стретчинг, бодифлекс и др.

Элементы спортивных игр, подвижные игры.

Прикладные виды аэробики: элементы танцевальной аэробики, степ аэробики, стретчинга, фитбол аэробики, шейпинга.

Восточные оздоровительные системы физических упражнений: элементы из У-шу, Йоги, Цигун, направленные на оздоровление и стабилизацию психического состояния.

Программный материал по разделам элективной деятельности

№	Разделы	Количество часов				
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Всего часов
Раздел 1 - теоретический						
1	Лечебная физическая культура (ЛФК). Цели и задачи ЛФК Средства ЛФК. Техника безопасности и правила поведения на занятиях в специальной медицинской группе. Новое и интересное в мире спорта (Сообщения, доклады)	2	2	1	1	6

	Профилактическая, оздоровительная гимнастика: - упражнения по формированию правильного дыхания при выполнении специальных упражнений, - правильной осанки, - профилактике плоскостопия, миопии.	6	8	6	8	28
	ЛФК - комплексы специальных упражнений лечебной физической культуры при различных заболеваниях: -индивидуальная работа: заболевания сердечно-сосудистой системы; -дыхательной системы (дыхательные гимнастики: по методу К. Бутейко, А.Н. Стрельниковой), - опорно-двигательного аппарата).	26	32	23	28	109
	Техника выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.	8	10	6	10	34
2	Подвижные и спортивные игры – доступные виды	18	10	8	10	36
3	Легкая атлетика - доступные виды	2	4	2	4	12
4	Общая физическая подготовка - доступные виды	14	12	10	15	51
5	Атлетическая гимнастика - доступные виды, прикладные виды аэробики Элементы оздоровительных систем: йога, пилатес, стретчинг, бодифлекс и др.	8	10	14	12	44
6	Доступные нормативы по ОФП	2	2	2	2	8
Итого:		76	90	72	90	328

С учетом медицинских показаний, физической подготовленности студенты распределяются по следующим группам: «А», «Б», «В».

Группа «А» объединяет лиц с сердечно-сосудистыми и легочными патологиями, ревматическими пороками сердца; хронической пневмонией, остаточными явлениями после перенесенного экссудативного плеврита; гипертонической болезнью первой стадии; бронхиальной астмой.

Задачи физического воспитания для данной группы:

1. Улучшение периферического кровообращения.
2. Устранение нервно-мышечного напряжения.
3. Общее укрепление организма, улучшение психоэмоционального со-

стояния.

4. Повышение толерантности к физическим нагрузкам.
5. Повышение тонуса организма в целом, формирование компенсаций и нормализации функций.
6. Развитие механизма полного дыхания, с преимущественной тренировкой выдоха.
7. Установление более редкого дыхания с большим потреблением кислорода.
8. Снятие спазма бронхов и бронхиол, нормализация акта дыхания, ликвидация гипоксемии и гипоксии тканей.
9. Укрепление мышц, принимающих участие в акте дыхания.
10. Увеличение подвижности диафрагмы и грудной клетки.
11. Нормализация тонуса ЦНС и снижение общей напряженности.

Группа «Б» - лица с хроническими тонзиллитами, язвенной болезнью, хроническими гастритами, колитом, холециститом, нарушениями жирового и водно-солевого обмена, с нарушением функций мочеполовой системы и с миопией высокой степени (от - 5 до - 7 Д).

Задачи физического воспитания для данной группы:

1. Укрепление мышц брюшного пресса.
2. Активизация кровообращения в брюшной полости и малом тазу.
3. Воздействие специальными упражнениями на нейрогуморальную регуляцию пищеварительных процессов.
4. Активизация перистальтики желчного пузыря.
5. Нормализация моторики и секреции желудка с помощью специально подобранных и строго дозированных физических упражнений.
6. Повышение общего тонуса и улучшение психоэмоционального состояния.
7. Повышение физической работоспособности.

Группа «В» - лица с выраженными нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Задачи физического воспитания для данной группы:

1. Улучшение кровообращения в суставах, борьба с атрофией мышц.
2. Укрепление мышечной системы и повышение ее работоспособности.
3. Обучение волевой коррекции для снятия давления на позвоночник со стороны вогнутости сколиоза.
4. Выравнивание позвоночника путем самовытяжения стоя и лежа.
5. Формирование рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции.
6. Укрепление стопы и голени.
7. Увеличение амплитуды движения в суставах.

Задачи физического воспитания для группы с высокой степенью миопии:

1. Улучшение кровоснабжения в тканях глаза.
2. Улучшение деятельности мышц глаза.
3. Укрепление склеры.
4. Общее укрепление организма, улучшение психоэмоционального состояния.

4. Образовательные технологии

Рабочая программа предусматривает:

- использование современных учебно-методических материалов (научно-методическое и программное обеспечение в интернет ресурсах);
- информационно образовательные технологии (технология рейтинговой системы оценки успеваемости);

- активные методы обучения (тестовые задания, схемы-тесты по тактической подготовке в видах спорта;
- прогрессивные формы организации учебно-воспитательного процесса (распределение студентов по секциям и кружкам, исходя из личностных мотиваций);
- мониторинг физического развития и функциональной подготовленности студентов;
- современное, материально-техническое и информационное обеспечение на учебных занятиях и соревнованиях СахГУ;
- участие в соревнованиях в соревнованиях различных форм и уровней, подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Оценка качества учебной работы – объективность знаний, умений и навыков (ЗУН) студентов, в каждом семестре оценивается: «отлично» - 85–100 баллов; «хорошо» - 70-84 балла; «удовлетворительно» - 52–69 баллов; «неудовлетворительно» – 0–51 балл.

Условиями накопления баллов и критериями оценки является:

- регулярность посещения занятий;
- выполнение обязательных тестов;
- выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке (разработанных кафедрой физического воспитания с учетом требований комплекса ГТО);
- самостоятельное выполнение индивидуального комплекса физических упражнений по собственному заболеванию (для студентов специальной медицинской группы);
- проведение, на практических занятиях, самостоятельной разминки с группой; занятие в секциях; участие в соревнованиях всех уровней и спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях судейство соревнований (дополнительные баллы).

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для аттестации в текущем семестре. В первом семестре студенты пишут контрольную работу, связанную с особенностями использования средств лечебной физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре и спорту

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.
2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корригирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Оздоровительная физическая культура.
12. Закаливание организма.

13. Физическое воспитание в семье.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Самомассаж.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры – основное средство физического воспитания
22. Физическое качество – быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта – сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего востоковеда.

Усвоение практического, раздела программы (общая физическая подготовка) определяется в **первом, третьем семестрах** через выполнение следующих тестов:

- тест на скорость – бег на 100 метров,
- тест на скоростно-силовую выносливость – бег на 400 метров.
- тест на силу (сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши), упражнения на пресс – подъем туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы (за одну минуту), прыжок в длину с места;

Во втором, четвертом семестрах через выполнение следующих упражнений:

- тест на выносливость - бег на дистанцию 2000 метров (девушки), 3000 метров - юноши;
- тест на гибкость;
- тест на скоростно-силовую выносливость - прыжки со скакалкой (за одну минуту);
- тест на силу - подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой;
- тест на выносливость - бег на лыжах на дистанцию 3 км (девушки); 5 км – юноши.

Оценка выполнения тестов общей физической подготовке определяется количеством баллов. Критерий оценки выполнения каждого теста - от 1 до 5 баллов.

Нормативные показатели балльно-рейтинговой системы для студентов 1-2 курсов

Форма контроля (тесты)	Девушки		Баллы	Юноши	
	1 курс	2 курс		1 курс	2 курс
1. Бег на дистанции 100 метров (сек)	16.6	16.4	5	13.6	13.4
	16.8	16.6	4	13.8	13.6
	17.0	16.8	3	14.0	13.8
	17.2	17.0	2	14.2	14.0
	17.4	17.2	1	14.4	14.2
2. Бег на дистанцию 400 метров (сек)	1.24	1.22	5	1.10	1.08
	1.26	1.24	4	1.12	1.10
	1.28	1.26	3	1.13	1.11
	1.30	1.28	2	1.14	1.12
	1.32	1.30	1	1.15	1.13

3. Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	10.40	10.30	.5	13.20	12.50
	10.50	10.40	4	13.30	13.05
	11.00	10.50	3	13.40	13.20
	11.10	11.00	2	13.50	13.35
	11.20	11.10	1	14.00	13.50
4. Лыжная подготовка. Бег на лыжах: 3 км - девушки; 5 км – юноши (стиль – по выбору)	18.40	18.20	5	25.00	24.00
	19.00	18.40	4	25.30	24.30
	19.20	19.00	3	26.00	25.00
	19.40	19.20	2	26.30	25.30
	20.00	19.40	1	27.00	26.00
5. Прыжок в длину с места (см)	185	190	5	240	245
	180	185	4	235	240
	175	180	3	230	235
	170	175	2	225	230
	165	170	1	220	225
6. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту)	150	155	5	150	155
	145	150	4	145	150
	140	145	3	140	145
	135	140	2	135	140
	130	135	1	130	135
7. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши	20	22	5	11	12
	18	20	4	10	11
	16	18	3	9	10
	14	16	2	8	9
	12	14	1	7	8
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту)	48	50	5	52	54
	44	48	4	50	52
	40	46	3	48	50
	38	44	2	46	48
	36	40	1	44	46
9. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	60	65	5	60	65
	55	60	4	55	60
	50	55	3	50	55
	45	50	2	45	50
	40	45	1	40	45
10. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	14	15	5	11	12
	13	14	4	10	11
	12	13	3	9	10
	11	12	2	8	9
	10	11	1	7	8

Требования и тесты по каждому разделу программы разработаны кафедрой исходя из: преемственности школьной программы, региональных особенностей, наличия материальной базы.

Обязательное тестирования уровня физической подготовленности (бег на 100, 2000, 3000 метров, прыжки в длину с места, «подтягивание» и «отжимание») студентов

проводятся в начале учебного года, характеризующие начальный (базовый) уровень физической подготовки студента и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

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

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на открытой спортивной площадке;
- стремиться повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы предусмотренные учебной программой;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику; самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, институте, университете;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленностью.

Дисциплина предусматривает практические занятия каждую неделю. Изучение курса завершается зачетом.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.

Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основа в упражнении - пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов.

Практические занятия выполняют следующие задачи:

- стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу;
- закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;
- расширяют объем профессионально значимых знаний, умений, навыков;
- позволяют проверить правильность ранее полученных знаний;
- прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления;
- способствуют свободному оперированию терминологией;
- предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов.

При подготовке к **практическим занятиям** необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме; иметь спортивную форму.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Издание второе. Допущено УМО по направления педагогического образования для студентов вузов. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012.
2. Заваров Алексей. Футбол для начинающих. Москва.: Питер, 2013.
3. Крючек Е.С., Терехина Р.А.. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. Рекомендовано УМО для студентов вузов по направлению «Физическая культура». – М.: «Академия», 2012.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов /Ю.П.Кобяков.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.-253 с.- (Высшее образование).
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования /Г.А. Сергеев и др. -3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013 – 176 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. -11-е изд., стер. – М.:Академия, 2013.- 479 с.- (Бакалавриат).

б) дополнительная литература:

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений /Г.В.Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцын; под ред. Г.В.Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Волейбол. Учебник для вузов. / Под общ.ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 360., ил.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 5-е изд., испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 464 с.
4. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех / В.А.Лепешкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. -109 с. – (Все про sport).
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол: учебное пособие для студентов вузов /Д.И.Нестеровский. - 5-е изд. Стереотип. – М.:Академия, 2010. -336 с.- (Высшее профессиональное образование).
6. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон.текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины

1. [www. Fiziolive.ru](http://www.Fiziolive.ru)
2. [www. Fgosvo.ru](http://www.Fgosvo.ru)
3. . [www. Fizkult-ura.ru](http://www.Fizkult-ura.ru)
4. www.Sportboxs.ru

Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880);

2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт». Рег. номер 164638, версия «проф»;
3. «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор № 181 от 20.03.2017 года.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные практические занятия проводятся:

- по спортивным играм (баскетбол, волейбол) - в спортивном зале № 2 (ул. Пограничная, 68);
- по общей физической и профессиональной подготовке и атлетической гимнастике в тренажерном зале учебного корпуса № 2 (ул. Пограничная, 68);
- по бадминтону – в спортзале № 1 (ул. Ленина, 290);
- по мини-футболу - в спортзале № 3 (ул. Ленина, 290.);
- по восточным единоборствам – спортзал №2 (Пограничная ,68)
- по настольному теннису – в спортзале № 1 (ул. Ленина ,290)

Практические занятия по спортивным играм: баскетбол, волейбол, настольный теннис, обеспечены душевыми, раздевалками. В наличии имеется качественное оборудование и инвентарь: стойки, ворота, сетки (бадминтонные, баскетбольные, волейбольные, футбольные), мячи (баскетбольные №№ 6, 7), волейбольные, для мини-футбола, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и шарики для настольного тенниса). Используется функциональная музыка, электронное табло, микшерский пульт.

Общефизическая подготовка студентов обеспечена следующими средствами: вело и лыжтренажеры, беговые дорожки – 11; силовые тренажеры - 8; гимнастические маты – 8; гантели – 80 пар; утяжелители – 80; резиновые жгуты - 40; гири – 12; штанги - 8; боксерские мешки - 2; скакалки – 40; гимнастические обручи - 20 и жимфлекс – 10; утяжелители – 40; тренажеры для равновесия - 4; стол для армреслинга.

Для проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности имеется: секундомеры, весы, динамометры, спирометры, тонометры, рулетки.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3+ и ПОПОП по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки: «История».

Автор - доцент Шидловская Т.Н. _____

Рецензент - к.п.н., доцент Шидловский Г.Я. _____

Программа одобрена на заседании кафедры
физического воспитания СахГУ от 01 сентября. 2016 года, протокол № 1.