

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Уральский университет – Уральский институт экономики, управления и права»  
(АНО ВО УрУ-УИЭУиП)**

УТВЕРЖДАЮ:



Проректор по учебной работе

Б.В. Личман

2018 г.

## **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |   |                                   |
|-------------------------|---|-----------------------------------|
| Закреплена за           | <b>Экономики и менеджмента</b>  |                                   |
| Учебный план            | 40.03.01_Юриспруденция.plx<br>Направление 40.03.01Юриспруденция профиль "Правоприменительная и правоохранительная деятельность» |                                   |
| Квалификация            | <b>Бакалавр</b>   |                                   |
| Форма обучения          | <b>Очная, очно-заочная</b>  |                                   |
| Общая трудоемкость      |   |                                   |
| Часов по учебному плану | 0   | Виды контроля в семестрах (о,оз): |
| в том числе:            |   |                                   |
| аудиторные занятия      | 0   |                                   |
| самостоятельная работа  | 0   |                                   |
| часов на контроль       | 0   |                                   |

Программу составил(и):

*Кузнецова Александра Николаевна* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

*д.э.н., профессор Набоков Владимир Иннокентьевич* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 1.12.2016 №1511)

составлена на основании учебного плана:

Направление 40.03.01 Юриспруденция профиль "Правоохранительная и правоприменительная деятельность"

утвержденного учёным советом вуза от 22.05.2018 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Экономики и менеджмента**

Протокол от 26.06. 2018 г. № 5

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Внуковская Т.Н.

Председатель УМС Личман Б.В.

29.06. 2018 г. № 7

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС  
\_\_ \_\_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры  
**Экономики и менеджмента**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2019 г. № \_\_  
Зав. Кафедрой Внуковская Т.Н.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС  
\_\_ \_\_\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры  
**Экономики и менеджмента**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2020 г. № \_\_  
Зав. Кафедрой Внуковская Т.Н.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС  
\_\_ \_\_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры  
**Экономики и менеджмента**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_  
Зав. Кафедрой Внуковская Т.Н.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС  
\_\_ \_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры  
**Экономики и менеджмента**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_  
Зав. Кафедрой Внуковская Т.Н.

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| <b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....   | 5  |
| <b>2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> .....   | 5  |
| <b>3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>   | 6  |
| <b>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</b> ..... | 6  |
| <b>5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</b> .....   | 6  |
| <b>6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....   | 9  |
| <b>7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....   | 10 |
| <b>8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....   | 16 |
| <b>9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО – ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....  | 17 |
| <b>10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....  | 18 |
| <b>11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ</b> .....            | 22 |
| <b>12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....  | 23 |

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту является формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина направлена на формирование компетенций, представленных в таблице

Таблица 1 – Компетенции, формируемые дисциплиной

| <i>Шифр компетенции</i>   | <i>Результаты обучения</i> |   | <i>Этап формирования компетенции</i> | <i>Уровень формирования компетенции</i> |
|---|----------------------------|---|--------------------------------------|---|
| <i>ОК – 8</i><br><br><i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности</i> | <i>знать</i>               | <i>– основы физической культуры и здорового образа жизни</i><br><i>– особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</i>  | <b>1-6</b>                           | <b>4</b>                                |
|   | <i>уметь</i>               | <i>– использовать физические упражнения для достижения жизненных и профессиональных целей</i>   |                                      |   |
|   | <i>владеть</i>             | <i>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке)</i> |                                      |   |

### **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется согласно положению о реализации дисциплин по физической культуре и спорту в Уральском государственном экономическом университете для студентов, обучающихся по программам бакалавриата.

Основные положения дисциплины должны способствовать расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Для освоения учебной дисциплины, студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями:

Знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь:

- использовать физические упражнения для достижения жизненных и профессиональных целей.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке).

При освоении дисциплины формируются общекультурная компетенция (ОК-7): способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.

### **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**

Элективные дисциплины реализуются в объеме не менее 328 академических часов для студентов очной и заочной форм обучения. Указанные академические часы являются обязательными для освоения.

### **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

#### **5.1 Тематический план изучения дисциплины**

Для студентов очной формы обучения:

| №  | Тема, раздел    | Контактная работа обучающихся с преподавателем |                                  |                         | Наименование оценочного средства |
|----|-----------------|--|----------------------------------|-------------------------|----------------------------------|
|    |                 | лекции   | практические занятия и др. формы | в т.ч. в активной форме |                                  |
| 1. | Спортивные игры |  | 328                              |                         | Контрольные нормативы            |
| 2. | ОФП             |  |                                  |                         |                                  |
| 3. | Единоборства    |  |                                  |                         |                                  |
| 4. | Легкая атлетика |  |                                  |                         |                                  |
|    | <b>ИТОГО:</b>   |  | 328                              |                         |                                  |

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, представляют реферат на тему «Теория и методика занятий избранным видом спорта» (из перечня элективных дисциплин), при этом руководствуясь указаниями по написанию контрольной работы для студентов заочной формы обучения.

Для студентов заочной формы обучения (полный цикл обучения):

| №  | Тема, раздел  | Количество часов |                                  |                        | Наименование оценочного средства |
|----|---|------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|
|    |   | Лекции           | практические занятия и др. формы | Самостоятельная работа |                                  |
| 1. | Теория и методика занятий избранным видом спорта  | 2                |                                  |                        |                                  |
| 2. | Изучение элективной дисциплины (по выбору): <ul style="list-style-type: none"> <li>– спортивные игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>– бадминтон;</li> <li>– настольный теннис;</li> </ul> </li> <li>– единоборства: <ul style="list-style-type: none"> <li>– борьба самбо;</li> <li>– бокс;</li> </ul> </li> <li>– общая физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>– легкая атлетика;</li> <li>– атлетическая гимнастика;</li> <li>– аэробика;</li> <li>– йога</li> <li>– и другие виды спорта.</li> </ul> </li> </ul> |                  |                                  | 322                    | Реферат                          |
|    | <b>Итого:</b>   | 2                |                                  | 322                    |                                  |

Для студентов заочной формы обучения, уже имеющих высшее образования (сокращенный цикл обучения), процедура перезачета определена регламентом, действующим в УрУ-УИЭУиП.

Формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия,

походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т. д.

Самостоятельная работа может проходить в лекционном кабинете, спортивных секциях, дома.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

- готовность студентов к самостоятельному труду;
- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- консультационная помощь.

## 5.2 Содержание учебной дисциплины

Практический раздел программы дисциплины состоит из трех подразделов: методико-практический, обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, учебно-тренировочный, содействующий приобретению опыта творческой, практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности, и контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Перечень методико-практических занятий:

1 курс:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками;
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
4. Основы методики самомассажа;
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз;
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

2 курс:

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения;
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.);
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия;
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
6. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

3 курс:

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом;
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте;
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.



Учебно-тренировочные занятия, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов, проводятся по следующим видам спорта (физических упражнений): отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, скалолазание, упражнения общей физической подготовки и силовой направленности.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателем с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом потоке и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения (основного, специального).

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов по видам спорта (элективные курсы).

Итоговый контроль – выявление уровня сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

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

Обоснование затрат времени на самостоятельную работу студентов очной формы обучения не представлено в связи с отсутствием ее планирования в учебных планах.

Обоснование затрат времени на самостоятельную работу студентов (СРС) для студентов заочной формы обучения.

| № п/п  | Виды самостоятельной работы  | Расчетная трудоемкость СРС |
|--------|--|----------------------------|
| 1.     | Подготовка к занятиям. Проработка учебного материала лекционных занятий  | 2                          |
| 2.     | Самостоятельное изучение учебного материала (литература, электронные издания, интернет-ресурсы)  | 50                         |
| 3.     | Освоение методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (избранным видом спорта)  | 100                        |
| 4.     | Освоение методики подготовки к сдаче норм комплекса ГТО  | 70                         |
| 5.     | Использование видеоматериалов для усвоения и проверки оценочных действий судьи по избранному виду спорта                               | 15                         |
| 6.     | Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями выбранного вида спорта различной направленности | 70                         |
| 7.     | Написание реферата   | 15                         |
| Итого: |  | 322                        |

## Содержание самостоятельной работы студентов заочной формы обучения

| Тема  | Виды работ  | Ссылка на методические рекомендации  |
|---|---|--|
| Теория и методика занятий<br>избранным видом спорта | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к занятиям. Проработка учебного материала лекционных занятий</li> <li>2. Самостоятельное изучение учебного материала (литература, электронные издания, интернет-ресурсы)</li> <li>3. Освоение методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (избранным видом спорта)</li> <li>4. Освоение методики подготовки к сдаче норм комплекса ГТО</li> <li>5. Использование видеоматериалов для усвоения и проверки оценочных действий судьи по избранному виду спорта</li> <li>6. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями выбранного вида спорта различной направленности</li> <li>7. Написание реферата</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» Екатеринбург, 2017 год (Закрытый сайт кафедры физического воспитания и спорта на Портале ЭОР)</li> <li>2. Методические рекомендации по написанию реферата (Официальный сайт кафедры физического воспитания и спорта)</li> </ol> |

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту участвует в формировании компетенций на четвертый (продвинутый) уровень.

### 7.1 Паспорт фонда оценочных средств

| <i>Шифр компетенции</i>  | <i>Результаты обучения</i> |   | <i>Оценочные средства текущего контроля</i> | <i>Оценочные средства промежуточного контроля</i> |
|--|----------------------------|---|---|---|
| <i>ОК -8</i><br><br><i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной</i> | <i>знать</i>               | <p>– <i>основы физической культуры и здорового образа жизни</i></p> <p>– <i>особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</i></p> | <i>Контрольные нормативы</i>                | <i>Контрольные нормативы</i>                      |

|                                      |                |   |                              |                              |
|--------------------------------------|----------------|---|------------------------------|------------------------------|
| <i>профессиональной деятельности</i> | <i>уметь</i>   | <i>– использовать физические упражнения для достижения жизненных и профессиональных целей</i>   | <i>Контрольные нормативы</i> | <i>Контрольные нормативы</i> |
|                                      | <i>владеть</i> | <i>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке)</i> | <i>Контрольные нормативы</i> | <i>Контрольные нормативы</i> |

## 7.2 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

| <i>Шифр компетенции</i>   | <i>Результаты обучения</i> |   | <i>Этап формирования компетенции</i> | <i>Уровень формирования компетенции</i> |
|---|----------------------------|---|--------------------------------------|---|
| <i>ОК – 8</i><br><br><i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности</i> | <i>знать</i>               | <i>– основы физической культуры и здорового образа жизни<br/>– особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</i>  | 1-6                                  | 4                                       |
|   | <i>уметь</i>               | <i>– использовать физические упражнения для достижения жизненных и профессиональных целей</i>   |                                      |   |
|   | <i>владеть</i>             | <i>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке)</i> |                                      |   |

### 7.3 Описание показателей, критериев оценивания результатов обучения, шкал оценивания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

#### Критерии оценивания студентов очной формы обучения

| №. | Формы контроля (процедуры) | Критерии оценивания    | Количество баллов   |
|----|----------------------------|------------------------|---|
| 1. | Контроль посещаемости      | Одно занятие – 2 балла | На сайте: <a href="http://sport.usue.ru/">http://sport.usue.ru/</a> |
| 2. | Контрольные нормативы      | В пункте 7.4.          | В пункте 7.4.   |

Аттестация студента по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы. Оценка выставляется в соответствии со значениями:

- оценка «зачтено» от 50 баллов и выше.

#### Критерии оценивания студентов заочной формы обучения

| №. | Формы контроля (процедуры) | Критерии оценивания  | Зачёт   |
|----|----------------------------|--|---------|
| 1. | Реферат                    | Соответствие требованиям к выполнению реферата<br>Соответствие требованиям к содержанию реферата | Зачтено |

### 7.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

#### Требования к выполнению реферата

Объем реферата составляет 15 листов (формата А4), поля: верхнее, нижнее, левое — 20 мм, правое — 10 мм, шрифт: TimesNewRoman, 14 кегль, междустрочный интервал: полуторный.

1 страница – Титульный лист, 2 страница – Содержание, 3-14 (15) страницы – Текст темы реферата «Теория и методика занятий избранным видом спорта» (из перечня элективных курсов), 15(15) страница – список используемой литературы, указываются ссылки на использованные сайты в сети интернет.

При выполнении работы рекомендуется использовать не менее пяти источников информации. Это должны быть, в первую очередь, источники, рекомендованные преподавателем, кроме того, приветствуется использование самостоятельно подобранных материалов из периодических изданий (изданных за пять последних лет), ресурсов сети Интернет.

Оформление титульного листа и содержание размещены на сайте кафедры физического воспитания и спорта (<http://sport.usue.ru/>).

Контрольные нормативы.

#### По легкой атлетике:

| № п/п | Контрольные упражнения            | № семестра | Результаты и оценки в баллах |      |      |         |      |      |
|-------|-----------------------------------|------------|------------------------------|------|------|---------|------|------|
|       |                                   |            | женщины                      |      |      | Мужчины |      |      |
|       |                                   |            | 5                            | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1     | Бег на короткие дистанции (100 м) | II, IV, VI | 15,7                         | 17,0 | 18,5 | 13,2    | 14,0 | 14,6 |
| 2     | Кросс (500 м)                     |            | 1.40                         | 1.50 | 2.00 | -       | -    | -    |
| 3     | Кросс (1000 м)                    |            | -                            | -    | -    | 3.20    | 3.40 | 4.00 |

|   |                        |  |     |     |     |     |     |     |
|---|------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4 | Прыжок в длину с места |  | 185 | 175 | 160 | 240 | 230 | 220 |
|   |                        |  |     |     |     |     |     |     |

**По атлетической гимнастике (женщины):**

| Семестр | Жим штанги лёжа<br>(широким хватом) |    |    | Приседания с грифом<br>на плечах |      |    |    | Поднимание-опускание<br>туловища из положения<br>лёжа |    |    |    |
|---------|-------------------------------------|----|----|----------------------------------|------|----|----|---|----|----|----|
|         | вес                                 | 5  | 4  | 3                                | вес  | 5  | 4  | 3   | 5  | 4  | 3  |
|         | 10кг                                | 12 | 10 | 8                                | 10кг | 10 | 8  | 6   | 50 | 40 | 30 |
| II      | 12кг                                | 12 | 10 | 8                                | 10кг | 12 | 10 | 8   | 60 | 50 | 40 |
|         | 15кг                                | 10 | 8  | 6                                | 12кг | 10 | 8  | 6   | 60 | 50 | 40 |
| IV      | 15кг                                | 12 | 10 | 8                                | 12кг | 12 | 10 | 8   | 60 | 50 | 40 |
|         | 18кг                                | 10 | 8  | 6                                | 15кг | 10 | 8  | 6   | 60 | 50 | 40 |
| VI      | 18кг                                | 12 | 10 | 8                                | 15кг | 12 | 10 | 8   | 60 | 50 | 40 |

**По атлетической гимнастике (мужчины):**

| Контрольные упражнения                          | Семестр | Результаты и оценки в баллах |    |    |
|---|---------|------------------------------|----|----|
|   |         | 5                            | 4  | 3  |
| Подтягивание за голову широким хватом           | II      | 8                            | 6  | 4  |
| Поднимание-опускание туловища из положения лёжа |         | 60                           | 50 | 40 |
| Отжимания на брусьях                            |         | 15                           | 10 | 6  |
| Жим штанги лёжа (25кг)                          |         | 25                           | 20 | 15 |
| Жим ногами в тренажёре (35кг)                   |         | 30                           | 25 | 20 |
| Подтягивания за голову широким хватом           | IV      | 10                           | 8  | 6  |
| Отжимания на брусьях                            |         | 20                           | 15 | 10 |
| Разгибание ног в тренажёре (50кг)               |         | 25                           | 20 | 15 |
| Жим штанги лёжа (35кг)                          |         | 20                           | 15 | 10 |
| Жим ногами в тренажёре (50кг)                   |         | 25                           | 20 | 15 |
| Сгибание ног в тренажёре (50кг)                 | VI      | 25                           | 20 | 15 |
| Жим штанги лежа (35кг)                          |         | 20                           | 15 | 10 |
| Жим штанги сидя под углом 35 (25кг)             |         | 20                           | 15 | 10 |
| Жим ногами в тренажере (50кг)                   |         | 30                           | 25 | 15 |
| Жим штанги лежа (35кг)                          |         | 25                           | 20 | 15 |
| Отжимания на брусьях                            | VI      | 20                           | 15 | 10 |
| Жим ногами в тренажере (50кг)                   |         | 30                           | 25 | 15 |

**По настольному теннису:**

| №. семестра | Контрольные упражнения                       | оценка |        |        |
|-------------|--|--------|--------|--------|
|             |  | 5      | 4      | 3      |
| II          | Набивание на ракетке справа                  | 200 р. | 150 р. | 100 р. |
|             | Набивание на ракетке слева                   | 200 р. | 150 р. | 100 р. |
|             | Набивание на ракетке слева справа            | 200р.  | 150 р. | 100 р. |
|             | Подача накатом в дальнюю зону                | 15 р.  | 10 р.  | 5 р.   |
|             | Подача накатом в ближнюю зону                | 15 р.  | 10 р.  | 5 р.   |
|             | Подача накатом в среднюю зону                | 15 р.  | 10 р.  | 5 р.   |
| IV          | Набивание на ракетке слева справа            | 300 р. | 250 р. | 200 р. |
|             | Накат слева налево с игроком                 | 40 р.  | 35 р.  | 30 р.  |
|             | Накат справа на права с игроком              | 40 р.  | 35 р.  | 30 р.  |
|             | Треугольник справа слева в накатах с игроком | 30 р.  | 25 р.  | 20 р.  |
|             | Подача накатом в ближнюю зону                | 20 р.  | 15 р.  | 10 р.  |
| VI          | Набивание на ракетке слева справа            | 350 р. | 300 р. | 250 р. |
|             | Накат слева налево с игроком                 | 50 р.  | 45 р.  | 35 р.  |
|             | Накат справа на права с игроком              | 50 р.  | 45 р.  | 35 р.  |
|             | Треугольник справа слева в накатах с игроком | 40 р.  | 35 р.  | 25 р.  |
|             | Подача накатом в ближнюю зону                | 25 р.  | 20 р.  | 15 р.  |

**Для специальной медицинской группы:**

| Контрольные упражнения  | II семестр | IV семестр | VI семестр |
|---|------------|------------|------------|
| 1. Тест Купера/ передвижение за 12 минут, 2300 м. – муж.; 1700 м. – жен./                             | +          | -          | -          |
| 2. Пресс, из положения лежа на спине, руки за головой   | +          | +          | +          |
| 3. Отжимание от пола в стойке на коленях  | +          | +          | +          |
| 4. Упражнение для пресса «маятник». Лежа на спине, ноги прямые, под углом 90 градусов, руки в стороны | -          | +          | +          |
| 5. Упражнение на пресс. Упор лёжа на предплечьях сзади. Прямыми ногами цифры от «1-10».               | -          | +          | +          |
| 6. Комплекс дыхательной гимнастики/ Стрельниковой/  | +          | -          | -          |
| 7. Комплекс упражнений на гибкость  | +          | +          | +          |
| 8. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний / индивидуально/                                  | +          | +          | +          |

**По борьбе самбо:**

| № п/п | Контрольные упражнения      | Курс | 5 | 4 | 3 |
|-------|-----------------------------|------|---|---|---|
|       | <b>Партер</b>               | I    |   |   |   |
| 1.    | Самостраховка               |      | + | + | + |
| 2.    | Удержание с боку            |      | + | + | + |
| 3.    | Удержание со стороны головы |      | + | + | + |
|       | <b>Борьба в стойке</b>      |      |   |   |   |
| 4.    | Спина с колен               |      | + | + | + |
| 5.    | Передняя подножка           |      | + | + |   |

|     |   |    |     |   |   |  |
|-----|---|----|-----|---|---|--|
| 6.  | Задняя подножка                                   |    | +   | + |   |  |
|     | <b>Партер</b>                                     | II |     |   |   |  |
| 7.  | Удержание спиной                                  |    | +   |   |   |  |
| 8.  | Переводы на удержание                             |    | +   | + |   |  |
| 9.  | Болевой прием на руку                             |    | +   | + | + |  |
|     | <b>Борьба в стойке</b>                            |    |     |   |   |  |
| 10. | Проход в ноги                                     |    | +   | + | + |  |
| 11. | Подсад  |    | +   | + | + |  |
| 12. | Бросок через бедро                                |    | +   | + |   |  |
|     | <b>Партер</b>                                     |    | III |   |   |  |
| 13. | Болевые приемы на руку (кувырок, узлы, ущемления) |    |     | + |   |  |
| 14. | Болевой прием на коленный сустав                  |    |     | + | + |  |
| 15. | Болевой прием «канарейка»                         |    |     | + | + |  |
| 16. | Болевой прием «Ахиллес»                           | +  |     | + |   |  |
|     | <b>Борьба в стойке</b>                            |    |     |   |   |  |
| 17. | Спина со стойки                                   | +  |     | + |   |  |
| 18. | «Мельница»  | +  |     | + |   |  |
| 19. | Подхват   | +  |     |   |   |  |
| 20. | Подсечки  | +  |     |   |   |  |
| 21. | «Масловский»                                      | +  |     |   |   |  |
| 22. | «Висячка»   | +  |     |   |   |  |

**По боксу:**

| <i>№<br/>n/n</i> | <i>Контрольные упражнения</i>              | <i>Курс</i> | 5      | 4      | 3      |
|------------------|--|-------------|--------|--------|--------|
|                  | ОФП  | I           |        |        |        |
| 1.               | Отжимания от пола                          |             | 50     | 40     | 30     |
| 2.               | Пресс лёжа                                 |             | 100    | 80     | 60     |
| 3.               | Прыжок в длину с места                     |             | 2,50 м | 2,30 м | 2,10 м |
|                  | СФП  | II          |        |        |        |
| 4.               | Медбол (3 кг.) — броски в стену — 3 минуты |             | 100    | 80     | 60     |

|    |  |     |       |         |           |
|----|--|-----|-------|---------|-----------|
| 5. | Работа на снарядах (мешки, груши) — 3 минуты   |     | 15    | 10      | 8         |
|    | Совершенствование тактико-технического мастерства  | III |       |         |           |
| 6. | Выполнение защиты корпус-руки (уклоны, нырки, подставки, отбивки), выполнение защиты при помощи ног (умение уходить с линии атаки противника, проваливать и подбирать с ударами) |     | +     |         |           |
| 7. | Ударная техника — прямые, боковые, удары снизу — одиночные, двойные, серии и комбинации  |     | Серии | Двойные | Одиночные |

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Основная литература:

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. <http://www.iprbookshop.ru/75608>
2. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>
3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. <http://www.iprbookshop.ru/75150>
4. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. <http://www.iprbookshop.ru/61053>
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.С. Эммерт [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. <http://www.iprbookshop.ru/78446>
6. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/49867>

### 8.2. Дополнительная литература:



1. Ахметов А.М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. — 91 с.<http://www.iprbookshop.ru/29879>
2. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс] : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с.<http://www.iprbookshop.ru/27256>
3. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Н. Зуев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российская таможенная академия, 2016. — 132 с.<http://www.iprbookshop.ru/69779>

#### УМП УПП:

1. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 48 с.<http://www.iprbookshop.ru/657162>
2. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 72 с.<http://www.iprbookshop.ru/65717>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура [Электронный ресурс] : методические рекомендации по подготовке рефератов / О.Г. Мрочко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московская государственная академия водного транспорта, 2016. — 30 с.<http://www.iprbookshop.ru/65688>
4. Еремина Л.В. Пауэрлифтинг [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура / Л.В. Еремина, С.С. Рыков. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2014. — 108 с.<http://www.iprbookshop.ru/56476>

#### **9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО –ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры;
2. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику;
3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры;
4. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по

физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры;

5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала;

6. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Методические указания для занимающихся бадминтоном**

Упражнение с воланом:  
индивидуальные упражнения.

1. Подбрасывать волан вверх и ловить его двумя руками.
2. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.
3. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180° и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой.
4. Подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками.
5. Подбрасывать волан ногами и ловить его после приземления. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами (ближе к пальцам). Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вверх-вперед, приземляется и ловит волан двумя руками.
6. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.
7. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, необходимо выполнить касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса.
8. То же, но коснуться рукой лба.
9. То же, но два раза хлопнув в ладоши (за спиной).

### **Методические указания для занимающихся настольным теннисом**

1. Накат справа в медленном темпе, монотонно. Задача—научиться создавать хорошую траекторию полета мяча, с запасом над сеткой и на столе. Все удары—с верхним вращением. Запомнить и закрепить точку (участок) приема мяча. Отрабатывать, пока не будет в среднем по 30 ударов без ошибки.
2. Вариации: а. точки приема мяча. На взлете, в верхней точке, по опускающемуся мячу. Больше внимания короткому приему—ближе к точке отскока. б. скорости удара. Очень важно почувствовать сочетание поступательного и вращательного движений. При правильном сочетании мяч летит примерно по одной траектории при ударах, разных по скорости (только при накате!) в. направления удара. Вначале отрабатывайте с сильным партнером. Заранее оговорите чередование ударов, например, поочередно влево и вправо, или по два удара, или после третьего удара—в неожиданном направлении. Обязательно меняйте стойку в зависимости от направления удара. Вначале вслух определите задание. Отрабатывайте каждое задание примерно 5 минут. Если получается по 20--30 ударов, то обязательно усложните задание, если 2--3 удара, то упростите задание. Заботьтесь о партнере, чтобы ему было приятно с вами играть.

3. Удары с перемещением. закон: сначала займи позицию, потом удар. Отработка скоординированных действий рук и ног. Вначале обязательно в медленном темпе. Следите за своими ногами, корпусом, руками. Не бейте как попало. Если не успеваете, то лучше переместиться и не замахнуться, чем замахнуться и ударить из неудобной позиции. Упражнения. а. Игра с более сильным соперником. Он чередует удары в две точки на правой половине стола, ему возвращаете в одну точку (игра «уголком» или «треугольник»). б. Игра с более слабым или равным партнером в медленном, даже очень медленном, темпе, немного меняя стойку после каждого удара. Можно перемещаться вперед - назад сантиметров на 30. в. Для разучивших удар слева—всяческие заранее заданные комбинации (типа «восьмерки»).

4. Удары по неожиданному мячу (по направлению, скорости, вращению). Начать разучивать в медленном темпе (как и все остальное). Главное — применять то, что разучено раньше. Следите, чтобы была правильная подготовка к удару - занята удобная для данного удара стойка, сделан правильный замах. Учитесь предвидеть действия соперника. Повышайте скорость только если получается 10-20 ударов подряд.

5. Игра на счет. Банальность: чтобы от тренировки была польза, она должна быть сложнее, чем соревнования. (На семинарах вы решаете задачи более сложные, чем на контрольной). Жестко ограничьте набор выигрывающих элементов. Никакой произвольной игры! Играйте только с заданием—своим для каждого игрока. Закон: начал играть на счет - всеми силами стремись к выигрышу. Тренировка воли, концентрации внимания - тоже тренировка. Если соперник слабее или у него более сложное задание - обязательно дайте ему соответствующую фору. Выиграли партию - в следующей еще усложните себе задачу - или увеличьте фору, или измените задание.

6. Подачи. Подача - самый частый удар, поэтому наиболее важный. Не тратьте его попусту, отрабатывайте подачи вместе с отработкой соответствующих ударов (например, подачи быстрым накатом по диагонали; в центр короткая медленным накатом).

7. Комбинации. Думать во время розыгрыша очка, конечно, нужно, но времени не хватает. Если вы заранее знаете, какой ответ будет на ваш удар и заранее продумали следующий - это и есть комбинация. Начните разучивать комбинации с подачей. Пример: подача медленным накатом глубоко вправо- -соперник отвечает небыстрым накатом вправо - вы делаете сильный удар влево.

### **Методические указания для занимающихся легкой атлетикой**

Основа нашего тела – позвоночник. Он должен быть как можно более прямым. Исключая только естественный прогиб в тазу, который глубоко индивидуален. Проверку вашей осанки надо проверять с шеи. Голова должна быть посажена прямо, следите за тем, чтобы не было наклона вперед, назад или вбок. Во время бега ваше тело (корпус) имеет естественный наклон вперед.

Самые распространенные ошибки: чрезмерный наклон вперед – «бег в наклоне» и отклонение корпуса назад – «бег в откидке». Есть простой способ найти естественный для вас наклон. Принять беговую позу и потихоньку наклоняться вперед, не стараясь удержаться за счет напряжения мышц спины. Настанет момент, когда вам придется подставить ногу, чтобы не упасть. Вот так и побежали.

Еще одна распространенная ошибка. Частенько бегуны прогибаются в тазу и в итоге бегут «сидя». Это очень неэффективно и ведет к перенапряжению поясничного отдела позвоночника.

Работа рук. Основополагающий момент в беге. А большинство, к моему удивлению, об этом даже и не думает. Плечи должны быть опущены и симметричны. Задранные плечи приводят к напряжению всего тела. Руки работают по направлению бега, как можно ближе к прямолинейному движению. Это дает и эффективную компенсацию закручивания вашего тела, вызванного толчком ноги, и разворачивает вашу грудную клетку, позволяя максимально использовать ваши легкие. А легкие - это основной орган, поддерживающий наше продвижение в беге. При правильной технике плечи стоят на

месте, а двигаются только предплечья! Кисти являются прямым продолжением локтя. Пальцы сложены в кулак и расслаблены.

### **Методические указания для занимающихся атлетической гимнастикой**

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым. Позволяет направленно управлять своим телосложением, благодаря упражнениям с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах. Способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Женщинам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Занятия с гантелями в сочетании с другими оздоровительно-физкультурными мероприятиями помогают поддерживать свой жизненный тонус, не позволяют мышцам ослабевать. Гантели можно использовать в любом помещении, просто разнообразя выполняемые упражнения, воздействуя на каждую мышцу всего тела. Предлагаемый ниже гантельный комплекс с успехом может использоваться начинающими атлетами и лицами со средним опытом занятий атлетизмом (до одного года), позволяет подготовиться к занятиям со штангой и на специальных тренажёрах, успешно овладеть силовыми и скоростно-силовыми упражнениями.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10 – 12 повторений, после чего – отдых до восстановления дыхания, а затем – выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с, поднимая тем самым интенсивность тренировок. После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2 – 3 кг, для мелких групп мышц – 1 кг, начинайте снова работать по 8 – 10 повторений в серии. Начинать занятие необходимо с хорошей разминки (до лёгкой испарины): для этого подойдет любой комплекс утренней зарядки на 5 – 10 мин, без отягощения. Частота занятий – 3 – 7 раз в неделю. Приступать к тренировке следует не позднее, чем за 1 час до и не ранее, чем через 2 часа после еды. По утрам серьезные нагрузки не рекомендуются.

В комплекс включают до 12 – 15 упражнений, а количество серий — в зависимости от физической подготовленности и предыдущей нагрузки. Начинающие в течение 1 – 2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1 – 2 подхода. Для более слабых групп мышц можно делать впоследствии по 4 – 6 серий, для остальных – 2 – 4 серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой. В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения

(медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно посидеть или полежать 5 – 10 мин. затем обязательно принять тёплый душ или растереться жёстким мокрым полотенцем.

## **Методические указания для занимающихся боксом**

### Воспитание силы

Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка различны, что и обуславливает разнообразное проявление силы в боксе.

Динамическая сила боксёра проявляется в движении.

Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения.

Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения.

Воспитание силы боксёра должно идти по двум направлениям.

1. Широкое использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т.д.

2. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника, преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к уда рам и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником и т.д.

Различают два метода воспитания силы боксёра, аналитический и целостный.

Целостный метод является основным в воспитании специальной силы боксёра. Он характеризуется одновременным совершенствованием как основных силовых возможностей боксёра.

Аналитический метод упражнений позволяет избирательно воспитывать силу отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку.

### Воспитание быстроты

Различают общую и специальную быстроту спортсмена. Общая быстрота – это способность проявления скорости в самых разнообразных движениях. Специальная быстрота боксёра проявляется в латентном времени реакции, времени выполнения одного удара, максимальном темпе выполнения серии ударов, скорости передвижения.

В основе аналитического метода воспитания быстроты боксёра лежит избирательное и целенаправленное совершенствование отдельных форм быстроты: так называемой быстроты одиночных ударов, серии ударов, скорости передвижения, времени защитной реакции и т. д.

Целостный метод направлен на комплексное улучшение этих скоростных качеств боксёра при выполнении им сложных технических действий в условиях непосредственного контакта с противником.

### Воспитание выносливости

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

Для достижения высокого уровня выносливости необходима определенная система выбора упражнений и их организации.

Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности боксёра выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные и специально – подготовительные упражнения (спарринги, условные и вольные бои, упражнения на снарядах, "бой с тенью", упражнения с партнером в парах без перчаток, с набивными мячами, в передвижениях и др.).

## **Методические указания для занимающихся самбо**



Обучение, тренировка и воспитание есть единый педагогический процесс. Правильно обучая, мы одновременно до некоторой степени тренируем ученика и воспитываем ряд его качеств. Процесс тренировки неразрывно связан с совершенствованием приёмов и имеет также воспитательное значение.

Проводя воспитательную работу, тренер создаёт предпосылки для достижений своих учеников не только в спорте, но также и труде и обороне нашей Родины.

Поэтому обучение самбо проводится тренером на уроках, соревнованиях и показательных выступлениях в форме единого воспитательного процесса, в котором общее физическое развитие, техническая и тактическая подготовка по самбо неразрывно связаны с воспитанием моральных и волевых качеств. Этот процесс обучения и тренировки самбиста строится на основе дидактических принципов советской педагогики: сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности и прочности.

Занимающийся самбо должен прежде всего осмыслить изучаемое, ясно представляя себе, на чём основан данный приём или тактический манёвр, его значение в спортивной схватке и в боевой действительности.

Тренер добивается сознательного обучения тщательным анализом проходимого материала. Очень хорошо, чтобы занимающиеся описывали изучаемые приёмы и объясняли технику их проведения друг другу.

Наглядность обучения позволяет занимающимся быстрее и точнее получить представление о приемах самбо и тем самым легче и точнее их воспроизводить. Тренер делает обучение наглядным посредством: показа техники; изучения техники по фотографиям, рисункам, кинограммам и кинокольцовкам; показа схваток опытных самбистов и т. п.

Большую роль в воспитании активности играют задания на уроке, требующие самостоятельной работы занимающихся. Эти задания через всё развивающуюся активность приводят зачастую к творческим мыслям учеников, что нужно всячески поощрять.

Наибольшую активность развивают у занимающихся общие собрания секции, организация бюро секции, организация и проведение вечеров, экскурсий, походов и т. п.

Программа должна быть составлена и проходиться так, чтобы учебный материал по всем разделам шёл от простого к всё более и более сложному, от лёгкого к всё более и более трудному. Доступность материала определяется правильностью его подбора в зависимости от того, насколько физически развиты и технически подготовлены занимающиеся. Систематичность и доступность материала зависят от правильной его планировки.

Изучаемый материал должен усваиваться прочно. Прочные навыки вырабатываются многократным повторением. Однако, как показала практика, после чёткого усвоения схемы приёма необходимо добиваться многократного его повторения в разнообразных тактических условиях. Особенно прочно усваиваются приёмы при условном сопротивлении, схватках с односторонним сопротивлением и вольных схватках.

### **Методические указания по выполнению рефератов**

Специфика образовательного процесса заочной формы обучения заключается в том, что основная часть учебной дисциплины изучается самостоятельно. С целью контроля, объёма и глубины изучения материала курса, его систематизации и конкретизации, студент выполняет контрольную реферативную работу.

## **11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

**Офисное программное обеспечение:**

- Пакет MicrosoftOfficeили аналог

**Информационные справочные системы:**

- Справочная правовая система Консультант плюс

**12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Реализация данной учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий обучающихся, предусмотренных программой учебной дисциплины и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам:

- спортивно-оздоровительный комплекс:
  1. тренажёрный зал;
  2. зал игровых видов спорта;
  3. зал единоборств;
  4. зал гимнастики;
  5. зал н/тенниса;