

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

Факультет

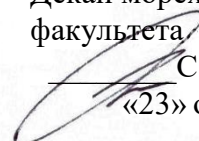
Мореходный

Кафедра

«Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ

Декан мореходного  
факультета



С.Ю.Труднев

«23» октября 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**  
направление подготовки

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника


*(уровень бакалавриата)*

Петропавловск-Камчатский,  
2024

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО направления подготовки  
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.

Составитель рабочей программы:

Старший преподаватель


\_\_\_\_\_ 

Бобров М.Ю.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической  
культуры «22» 10. 2024 года, Протокол №3

Заведующий кафедрой

«22» 10. 2024 г.

\_\_\_\_\_ 

Ковалев И.А.

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Целью** физического воспитания студентов 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 жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование универсальной компетенции УК-7:

– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе специалитета индикаторами достижения компетенций

, представлены в таблице.

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе специалитета индикаторами достижения компетенций

---

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемый результат обучения по дисциплине	Код показателя освоения
УК-7	УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> : Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры	<b>Знать:</b> – основы общей физической подготовки, – основы здорового образа жизни, – основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применяемых в профессиональной деятельности	З(УК-7)1  З(УК-7)2  З(УК-7)3
		ИД-2 <sub>УК-7</sub> Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений	<b>Уметь:</b> – использовать средства физической культуры, – поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности	У(УК-7)1  У(УК-7)2
		ИД-3 <sub>УК-7</sub> . Имеет практический опыт занятий физической культурой	<b>Владеть:</b> – навыками общей физической культуры, – навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежание перегрузок организма;	В(УК-7)1  В(УК-7)2

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективные курсы по ФК и С относятся к обязательной части и являются курсами по выбору обучающихся в структуре основной образовательной программы.

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1 Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия	Контактная работа по видам учебных занятий			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля	Итоговый контроль знаний по дисциплине
			Лекции	практические занятия	Лабораторные работы			
<b>Раздел 1. Обучение видам спорта</b>								
Тема 1.1: Общая физическая подготовка	89	89		89				
Тема 1.6: Выполнение контрольных нормативов	10	10		10				
<b>Раздел 2. Обучение и совершенствование по видам спорта</b>								
Тема 2.1: Общая физическая подготовка	40	40		40				
Тема 2.2: Специальная физическая подготовка	15	15		15				
Тема 2.3: Техническая подготовка	15	15		15				
Тема 2.4: Тактическая подготовка	7	7		7				
Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов	10	10		10				
<b>Раздел 3 Совершенствование по видам спорта</b>								
Тема 3.1: Общая физическая подготовка	57	57		57				
Тема 3.2: Специальная физическая подготовка	20	20		20				
Тема 3.3: Техническая подготовка	23	23		23				
Тема 3.4: Тактическая подготовка	10	10		10				
Тема 3.5: Интегральная подготовка	10	10		10				
Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов	10	10		10				

## 4.2 Распределение учебных часов по разделам дисциплины

### заочная форма обучения

Наименование вида учебной нагрузки	I Год обучения			контроль	Всего часов
	Раздел 1	Раздел 2	Раздел 3		
Лекционные занятия	-	-	-		-
Практические занятия	4	4	2		10
Самостоятельная работа студентов	124	124	66	4	318
Зачеты	Зачет				<b>328</b>

## 4.3 Содержание дисциплины

### Раздел 1. Обучение видам спорта

#### Тема 1.1: Общая физическая подготовка

Обучение методам использования средств легкой атлетики для поддержания работоспособности и аэробных возможностей организма. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции с использованием равномерного метода. Направленное воздействие на скоростно-силовые способности занимающихся. Обучение скоростно-силовым видам легкой атлетики (техника прыжка в длину с места, техника прыжка в длину с разбега, тройной прыжок). Выполнение техники скоростно-силовых видов (прыжки в длину). Методы воспитания силы. Выполнение комплекса силовых упражнений, направленных на воспитание силы мышц пояса верхних и нижних конечностей. Выполнение комплекса силовых, упражнений, направленных на воспитание силы мышц туловища. Комплекс упражнений на воспитание гибкости в различных суставах. Комплекс упражнений на укрепление крупных мышечных групп туловища.

#### Тема 6.1: Выполнение контрольных нормативов

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине(юноши)

## **Раздел 2. Обучение и совершенствование по видам спорта**

### **А) баскетбол**

#### **Тема 2.1: Общая физическая подготовка**

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

Упражнения для развития прыгучести

#### **Тема 2.2: Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### **Тема 2.3: Техническая подготовка в баскетболе**

1.Свободное владение мячом

2.Техника передвижения баскетболиста в защите и нападении

3.Ловля мяча, передача и броски

4.Передвижение и приемы борьбы за мяч

#### **Тема 2.4: Тактическая подготовка в баскетболе**

##### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

Взаимодействие игроков в команде

Наступательные и оборонительные действия

##### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Комбинация взаимодействия игроков

#### **Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**

Ведение мяча с попаданием в кольцо за 30 сек

Штрафные броски (10 раз)

Броски со средней дистанции

### **Б) футзал (мини-футбол)**

#### **Тема 2.1: Общая физическая подготовка**

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

#### **Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в футзале (мини-футболе)**

##### **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ**

Упражнения без мяча, жонглирование мячом, Ведение мяча. Удары. Передача мяча  
Ввод мяча Отбор мяча у соперника. Остановка летящего мяча, Обманные действия  
Групповые обманные действия, Спортивные игры

#### СПЕЦИАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Развитие скоростных способностей

Развитие силовых способностей

Развитие выносливости

#### **Тема 2.3: Техническая подготовка в футзале (мини-футболе)**

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.

Ведение мяча. Обманные движения ногами и туловищем (финты).

Отбирание мяча. Ввод мяча.

#### **Тема 2.4: Тактическая подготовка в футзале (мини-футболе)**

##### ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

##### ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

#### **Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**

Бег 30 м с ведением мяча (сек)

Удар по мячу на дальность –сумма ударов правой и левой ногой

Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)

Бег 5X30 м с ведением мяча (сек)

## **В) волейбол**

#### **Тема 2.1: Общая физическая подготовка**

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

#### **Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в волейболе**

Основы выполнения технических элементов в волейболе (стойки, перемещения, передачи)  
Выполнение упражнений на перемещения в низкой стойке челночным бегом на различные отрезки, в различных направлениях

Выполнение упражнений с мячом в парах, дистанция 4-5 м.

Основы выполнения подачи различными способами (верхняя прямая, нижняя, боковая)

Выполнение подачи из стойки готовности расстояние 6 м от сетки прямой рукой с замахом из-за головы. 5 подач. Подачи в правую и левую стороны площадки

Выполнение подач, чередуя положение бьющей руки снизу, сверху. Подача на точность в заданную цель. Упражнения в групповых действиях с мячом, в парах, в тройках, индивидуальные задания.

#### **Тема 2.3: Техническая подготовка в волейболе**

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая.

#### **Тема 2.4: Тактическая подготовка в волейболе**

##### ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

##### ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

#### **Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**



Поддача мяча (верхняя, нижняя из 10 подач)

Передача мяча в парах

## Г) лёгкая атлетика

### Тема 2.1: Общая физическая подготовка

Упражнения направлены на общее развитие и укрепление организма студента, повышение функциональных возможностей всех органов и систем. Развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Примерный типовой комплекс разминочных упражнений:

- сгибания и разгибания рук в локтевых суставах;
  - круговые вращения руками, предельно согнутыми в локтях;
  - наклоны туловища в стороны (руки на поясе); повороты туловища в стороны (руки выпрямлены в стороны);
  - круговые вращения тазом (руки свободно опущены и расслаблены);
  - приседания (руки на поясе или вытянуты вперед);
  - наклоны к прямым ногам, доставая руками до носков ног;
  - подскоки на месте (25—30 раз);
  - свободные махи ногой, придерживаясь рукой за вертикальную опору.
- бег (15-20минут)

### Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике

Направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма, применительно к определенному виду легкой атлетике. Для этого используются упражнения в избранном виде легкой атлетике и специальные упражнения. 85% занятий состоит из беговых упражнений.

Беговые упражнения И. п.— стоя ноги вместе, руки опущены на переднюю поверхность бедер. Попеременно выводим вперед колено правой и левой ноги, отрывая пятки от опоры, ставя ногу остро на носок. Движения с небольшой частотой повторить 30—40 раз. Опорная нога после постановки пятки на опору должна быть совершенно прямой. Увеличивая частоту движений, постепенно переходим в «семенящий бег» на месте. Повтор 3—5 раз. Начав упражнение в семенящем беге на месте, постепенно продвигаемся вперед с небольшой скоростью. Повтор 3—5 раз по 15—20 выполнять семенящий бег со скоростью, близкой к максимальной 3—5 раз по 20—25 начав семенящий бег на месте, постепенно поднимая бедро, переходим в «бег с высоким подниманием бедра» на месте. Повтор 3—5 раз. Начав бег на месте с высоким подниманием бедра, сначала медленно, затем все быстрее продвигаясь вперед, переходим в бег с высоким подниманием бедра. Повтор 3—5 раз по 10—15 мин. - руки согнуты в локтях, наклон туловища вперед. Бег, забрасывая голень назад (коснуться пяткой ягодицы). Нога опускается с расслабленной стопой на ее переднюю часть. Бег, забрасывая голень назад, 3—5 раз по 20—25 мин. — стоя, левая нога впереди, правая сзади. Отталкиваясь левой ногой, делаем мах правой и как бы зависаем в воздухе, приземляемся на правую ногу. Повторить то же движение с махом левой ногой. Постепенно увеличивая частоту прыжков, перейти в «бег прыжками». Следить, чтобы при завершении отталкивания нога была полностью выпрямлена. Повтор 3—5 раз по 15—20. Методические указания: беговые упражнения выполняются тщательно и систематически. Обратить внимание на, мягкость постановки стопы, законченность отталкивания, легкость и расслабленность движений.

### Тема 2.3: Техническая подготовка в лёгкой атлетике

Работа ног при беге: момент отталкивания, прямолинейное движение ног и правильная постановка ноги на дорожку

Работа рук при беге. Движения рук при беге. уменьшению или увеличению частоты шагов. Амплитуда движения рук Старт высокий старт и низкий старт. положение ног у стартовой линии, положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды,

дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперед-вниз после этой команды. Финиш и остановка после бега Основы техники прыжков в длину, высоту, барьерного бега (применяя учебные барьеры малой высоты), метания мяча.

Прыжки. Подготовительными движения при подготовке к толчку, прыжки в длину с места на технику и на результат. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперед до положения сидя.

#### **Тема 2.4: Тактическая подготовка в лёгкой атлетике**

Использование физических и психических возможностей легкоатлета для достижения максимальных для себя результатов. Повторное выполнение упражнений по задуманному плану. - Бег с определенным изменением скорости, начала прыжков с установленной высоты, анализ эффективности тактических действий после соревнования, вывод на будущее

#### **Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

## **Д) Теннис**

### **Тема 2.1: Общая физическая подготовка**

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

### **Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в теннисе**

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различные направления;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением-.);
- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами,

изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

### **Тема 2.3: Техническая подготовка в теннисе**

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером; - разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева);

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижение влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

### **Тема 2.4: Тактическая подготовка в теннисе**

- целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника, правильная оценка возникающих игровых ситуаций, принятие верного решения и действовать целесообразно, стараясь использовать все свои возможности и нейтрализуя сильные стороны соперника. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

### **Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**

Набивание мяча ладонной стороной(справа) ракетки 50 80 100 (количество ударов)

Набивание мяча тыльной стороной слева) ракетки 50 80 100(количество ударов)

Набивание мяча поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки 50 80 100(количество ударов)

Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность-ребро ракетки -ручка ракетки (общее количество) 8 12 15

## **Е) фитнес (кроссфит)**

### **Тема 2.1: Общая физическая подготовка**

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

### **Тема 2.2,2.3,2.4: Специальная, техническая и тактическая подготовка в фитнесе развития силовых способностей собственным весом:**

Планка. Приседания воздушные. Подъемы корпуса на пресс - из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой. Складка - одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху. Бурпи. Стойка на руках у стены. Подъемы коленей к локтям на перекладине. - Приседания на одной ноге «пистолетик». Отжимания от пола. Запрыгивание на тумбу. - Подтягивания - базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела. Вися на неподвижной перекладине над головой, нужно подтянуть своё тело вверх до касания грудью (или подбородком) перекладины. Подъем носков к перекладине. Бурпи с запрыгиванием на тумбу. Выход на турнике. Дворники (скручивание в сторону в вися).

#### **развития скоростных способностей:**

Прыжки на скакалке - одинарные, двойные и тройные. Бег на короткие дистанции.

Бег на длинные и средние дистанции. Челночный бег. Бег в упоре лежа. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Бег по лестнице. Бег с высоким подниманием бедра на месте.

#### **Развитие ловкости и координации**

Наклоны в стороны стоя на носках. Баланс на одной ноге, поворачивая голову то в лево, то в право. Бег с поворотом через спину. Бег с поворотом через спину прыжком.

#### **Развитие гибкости**

Выпады вперед с пружинистыми покачиваниями. Барьерный сед со сменой ноги.

Продольный шпагат, с упором. Поперечный шпагат. Наклоны вперед для растягивания мышцы ног и спины. Вращение тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении. Стопы на ширине плеч, пальцы рук сплетите на затылке. Наклоны туловища вперед стоя на скамейке. Наклоны туловища вперед, сидя на скамейке. Ноги прямые, вытянуты в стороны по возможности шире. Поднятие таза.

### **Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)

## **Ж) плавание**

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка**

Упражнения специальной направленности: с преимущественным воздействием на группы мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами, по большим амплитудам и траекториям, имитирующим траекторию гребковых движений, с определённым положением кисти. Упражнения на снарядах (индивидуальные, парные): на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Развитие координации движений, физических качеств, функциональной подготовленности с уточнением специальной направленности, увеличением темпа и дозировки, имитирующие траекторию гребковых движений с заданным в соответствии с техникой плавания положением кисти и стопы. Положение стоп ног в технике различных способов плавания-носки вместе, пятки врозь (кроль, дельфин); пятки вместе, носки в стороны и на себя (брасс). Имитация исходных положений, характерных для упражнений в воде, - руки вверх, вытянуты, тело прямое (скольжение), плотная группировка - «поплавок» и т.д. Упражнения на суше для ознакомления с техникой ныряний. Упражнения на суше для ознакомления со спецификой плавания на боку. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, подвижности суставов с учётом техники способа плавания. Учебная практика студентов по этому разделу. Упражнения для развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Упражнения для групп мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами. Тренажёрная подготовка.

### **Тема 2.2., 2.3., 2.4. Специальная, техническая и тактическая подготовка**

Последовательное освоение подготовительных упражнений для освоения техники плавания на совершенствования суше. Упражнения для совершенствования техники на тренажерах и на гибкость в различных суставах. Ознакомление со спецификой дыхания. Варианты дыхания - непрерывное и «взрывное». Имитация задержка дыхания при погружениях. Имитационные упражнения: выдох в воду медленно и быстро, приседая и погружаясь с головой. Признаки правильного выдоха в воду. Задержка дыхания с фиксированием времени. Скольжение - имитация в положении лежа на груди. Скольжение – имитация сведёнными и разведёнными руками и ногами. Повороты на бок, на спину, на грудь. Лежа на гимнастических матах скольжение с многократным одновременным и попеременным сведением рук и ног; то же, но удерживая кисть наклонно и меняя положение стоп - носки вместе, пятки врозь, и наоборот. Демонстрация техники на суше ныряния. Подготовительные упражнения для ознакомления с формой движений под водой. Специальные упражнения до и после старта: техники ныряния в упражнения, облегчающие длительную задержку дыхания. Имитация техники опорного и без опорного положений, погружение ногами вниз и головой вперёд. Спасение тонущих, последовательность действий при спасении. Спасательные средства и их применение. Оказание первой помощи при утоплении.

### **Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов**

Плавание 50 м (с)

## **Раздел 3 Совершенствование по видам спорта**

### **А) баскетбол**

#### **Тема 3.1: Общая физическая подготовка**

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения для совершенствования быстроты.

Упражнения для совершенствования силы

Упражнения для совершенствования скоростно-силовых качеств

Упражнения для совершенствования выносливости

Упражнения для совершенствования прыгучести

#### **Тема 3.2: Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на

отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Тема 3.3: Техническая подготовка в баскетболе**

1. Свободное владение мячом
2. Техника передвижения баскетболиста в защите и нападении
3. Ловля мяча, передача и броски
4. Передвижение и приемы борьбы за мяч

### **Тема 3.4: Тактическая подготовка в баскетболе**

#### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

Взаимодействие игроков в команде

Наступательные и оборонительные действия

#### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Комбинация взаимодействия игроков

### **Тема 3.5: Интегральная подготовка в баскетболе**

Спортивные игры. Соревновательная деятельность

### **Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов**

Ведение мяча с попаданием в кольцо за 30 сек

Штрафные броски (10 раз)

Броски со средней дистанции

## **Б) футзал (мини-футбол)**

### **Тема 3.1: Общая физическая подготовка**

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения для совершенствования быстроты.

Упражнения для совершенствования силы

Упражнения для совершенствования скоростно-силовых качеств

Упражнения для совершенствования выносливости

Упражнения для совершенствования прыгучести

### **Тема 3.2: Специальная физическая подготовка в футзале (мини-футболе)**

#### **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ**

Упражнения без мяча, жонглирование мячом, Ведение мяча. Удары. Передача мяча

Ввод мяча Отбор мяча у соперника. Остановка летящего мяча, Обманные действия

Групповые обманные действия, Спортивные игры

#### **СПЕЦИАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Развитие скоростных способностей

Развитие силовых способностей

Развитие выносливости

### **Тема 3.3: Техническая подготовка в футзале (мини-футболе)**

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.

Ведение мяча. Обманные движения ногами и туловищем (финты).

Отбирание мяча. Ввод мяча.

### **Тема 3.4: Тактическая подготовка в футзале (мини-футболе)**

#### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

#### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

### **Тема 3.5: Интегральная подготовка в футзале (мини-футболе)**

Спортивные игры. Соревновательная деятельность.

### **Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов**

Бег 30 м с ведением мяча (сек)

Бег 5X30 м с ведением мяча (сек)

Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) 6 7 8

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) 10,0 9,5 9,0 8,7 8,5 8,3

Жонглирование мячом (количество раз) 8 10 12 20 25

## **В) волейбол**

### **Тема 3.1: Общая физическая подготовка**

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

### **Тема 3.2: Специальная физическая в волейболе**

Основы выполнения технических элементов в волейболе (стойки, перемещения, передачи)

Выполнение упражнений на перемещения в низкой стойке челночным бегом на различные отрезки, в различных направлениях

Выполнение упражнений с мячом в парах, дистанция 4-5 м.

Основы выполнения подачи различными способами (верхняя прямая, нижняя, боковая)

Выполнение подачи из стойки готовности расстояние 6 м от сетки прямой рукой с замахом из-за головы. 5 подач. Поддачи в правую и левую стороны площадки

Выполнение подач, чередуя положение бьющей руки снизу, сверху. Подача на точность в заданную цель. Упражнения в групповых действиях с мячом, в парах, в тройках, индивидуальные задания.

### **Тема 3.3: Техническая подготовка в волейболе**

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая.

### **Тема 3.4: Тактическая подготовка в волейболе**

#### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

#### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

### **Тема 3.5: Интегральная подготовка в волейболе**

Спортивные игры. Соревновательная деятельность.

### **Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов**

Подача мяча (верхняя, нижняя из 10 подач)

Передача мяча в парах

## **Г) лёгкая атлетика**

### **Тема 3.1: Общая физическая подготовка**

Упражнения направлены на общее развитие и укрепление организма студента, повышение функциональных возможностей всех органов и систем. Развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Примерный типовой комплекс разминочных упражнений:

- сгибания и разгибания рук в локтевых суставах;
  - круговые вращения руками, предельно согнутыми в локтях;
  - наклоны туловища в стороны (руки на поясе); повороты туловища в стороны (руки выпрямлены в стороны);
  - круговые вращения тазом (руки свободно опущены и расслаблены);
  - приседания (руки на поясе или вытянуты вперед);
  - наклоны к прямым ногам, доставая руками до носков ног;
  - подскоки на месте (25—30 раз);
  - свободные махи ногой, придерживаясь рукой за вертикальную опору.
- бег (15-20 минут)

### **Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике**

Направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма, применительно к определенному виду легкой атлетики. Для этого используются упражнения в избранном виде легкой атлетики и специальные упражнения. 85% занятий состоит из беговых упражнений.

Беговые упражнения И. п.— стоя ноги вместе, руки опущены на переднюю поверхность бедер. Поочередно выводим вперед колено правой и левой ноги, отрывая пятки от опоры, ставя ногу остро на носок. Движения с небольшой частотой повторить 30—40 раз. Опорная нога после постановки пятки на опору должна быть совершенно прямой. Увеличивая частоту движений, постепенно переходим в «семенящий бег» на месте. Повтор 3—5 раз. Начав упражнение в семенящем беге на месте, постепенно продвигаемся вперед с небольшой скоростью. Повтор 3—5 раз по 15—20 выполнять семенящий бег со скоростью, близкой к максимальной 3—5 раз по 20—25 начав семенящий бег на месте, постепенно поднимая бедро, переходим в «бег с высоким подниманием бедра» на месте. Повтор 3—5 раз. Начав бег на месте с высоким подниманием бедра, сначала медленно, затем все быстрее продвигаясь вперед, переходим в бег с высоким подниманием бедра. Повтор 3—5 раз по 10—15 м. И.п. - руки согнуты в локтях, наклон туловища вперед. Бег, забрасывая голень назад (коснуться пяткой ягодицы). Нога опускается с расслабленной стопой на ее переднюю часть. Бег, забрасывая голень назад, 3—5 раз по 20—25 м. И.п. — стоя, левая нога впереди, правая сзади. Отталкиваясь левой ногой, делаем мах правой и как бы зависаем в воздухе, приземляемся на правую ногу. Повторить то же движение с махом левой ногой. Постепенно увеличивая частоту прыжков, перейти в «бег прыжками». Следить, чтобы при завершении отталкивания нога была полностью выпрямлена. Повтор 3—5 раз по 15—20. Методические указания: беговые упражнения выполняются тщательно и систематически. Обратить внимание на, мягкость постановки стопы, законченность отталкивания, легкость и расслабленность движений.

### **Тема 3.3: Техническая подготовка в лёгкой атлетике**

Работа ног при беге: момент отталкивания, прямолинейное движению ног и правильная постановка ноги на дорожку

Работа рук при беге. Движения рук при беге. уменьшению или увеличению частоты шагов. Амплитуда движения рук Старт высокий старт и низкий старт. положение ног у стартовой линии, положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд-вниз после этой команды. Финиш и остановка после бега Основы техники прыжков в длину, высоту, барьерного бега (применяя учебные барьеры малой высоты), метания мяча.



Прыжки. Подготовительными движениями при подготовке к толчку, прыжки в длину с места на технику и на результат. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя.

#### **Тема 3.4-3-5: Тактическая и интегральная подготовка в лёгкой атлетике.**

Соревновательная деятельность. Использование физических и психических возможностей легкоатлета для достижения максимальных для себя результатов. Повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Бег с определенным изменением скорости, начала прыжков с установленной высоты, анализ эффективности тактических действий после соревнования, вывод на будущие

#### **Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов**

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)

## **Д) Теннис**

### **Тема 3.1: Общая физическая подготовка**

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

### **Тема 3.2: Специальная физическая подготовка в теннисе**

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различные направления;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением);
- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой

плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

### **Тема 3.3: Техническая подготовка в теннисе**

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером; - разучивание и имитация исходных для ударов основным позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева);

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижение влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

### **Тема 3.4: Тактическая подготовка в теннисе:**

- целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника, правильная оценка возникающих игровых ситуаций, принятие верного решения и действовать целесообразно, стараясь использовать все свои возможности и нейтрализуя сильные стороны соперника. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

### **Тема 3.5: Интегральная подготовка в теннисе.**

Спортивные игры. Соревновательная деятельность.

### **Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**

Набивание мяча ладонной стороной(справа) ракетки 50 80 100 (количество ударов)

Набивание мяча тыльной стороной слева) ракетки 50 80 100(количество ударов)

Набивание мяча поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки 50 80 100(количество ударов)

Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность-ребро ракетки -ручка ракетки (общее количество) 8 12 15

## **Е) фитнес (кроссфит)**

### **Тема 3.1: Общая физическая подготовка**

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

### **Тема 3.2,3.3,3.4: Специальная, техническая и тактическая подготовка в фитнесе (кроссфит)**

#### **развития силовых способностей собственным весом:**

Планка. Приседания воздушные. Подъемы корпуса на пресс - из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой. Складка - одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху. Бёрпи. Стойка на руках у стены. Подъемы коленей к локтям на перекладине.- Приседания на одной ноге «пистолетик». Отжимания от пола. Запрыгивание на тумбу. - Подтягивания - базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела. Вися на неподвижной перекладине над головой, нужно подтянуть своё тело вверх до касания грудью (или подбородком) перекладины. Подъем носков к перекладине. Бёрпи с запрыгиванием на тумбу. Выход на турнике Дворники (скручивание в сторону в вися).

#### **развития скоростных способностей:**

Прыжки на скакалке - одинарные, двойные и тройные. Бег на короткие дистанции.

Бег на длинные и средние дистанции. Челночный бег. Бег в упоре лежа. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Бег по лестнице. - Бег с высоким подниманием бедра на месте.

Развитие ловкости и координации

Наклоны в стороны стоя на носках. Баланс на одной ноге, поворачивая голову то в лево, то в право. Бег с поворотом через спину. Бег с поворотом через спину прыжком.

Развитие гибкости

Выпады вперед с пружинистыми покачиваниями. Барьерный сед со сменой ноги.

Продольный шпагат, с упором. Поперечный шпагат. Наклоны вперед для растягивания мышцы ног и спины. - Вращение тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении. Стопы на ширине плеч, пальцы рук сплетите на затылке. Наклоны туловища вперед стоя на скамейке. Наклоны туловища вперед, сидя на скамейке. Ноги прямые, вытянуты в стороны по возможности шире. - Поднятие таза от пола, лежа на спине. Одна нога лежит пяткой на скамейке, другая согнута в колене.

### **Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов**

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)

## **Ж) плавание**

### **Тема 3.1. Общая физическая подготовка**

Упражнения специальной направленности: с преимущественным воздействием на группы мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами, по большим амплитудам и траекториям, имитирующим траекторию гребковых движений, с определённым положением кисти. Упражнения на снарядах (индивидуальные, парные): на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Развитие координации движений, физических качеств, функциональной подготовленности с уточнением специальной направленности, увеличением темпа и дозировки, имитирующие траекторию гребковых движений с заданным в соответствии с техникой плавания положением кисти и стопы. Положение стоп ног в технике различных способов плавания-носки вместе, пятки врозь (кроль, дельфин); пятки вместе, носки в стороны и на себя (брасс). Имитация исходных положений, характерных для упражнений в воде, - руки вверх, вытянуты, тело прямое (скольжение), плотная группировка - «поплавок» и т.д. Упражнения на суше для ознакомления с техникой ныряний. Упражнения на суше для ознакомления со спецификой плавания на боку. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, подвижности суставов с учётом техники способа плавания. Учебная практика студентов по этому разделу. Упражнения для развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Упражнения для групп мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами. Тренажёрная подготовка.

### **Тема 3.2., 3.3., 3.4. Специальная, техническая и тактическая подготовка**

Последовательное освоение подготовительных упражнений для освоения техники плавания на совершенствования суше. Упражнения для совершенствования техники на тренажерах и на гибкость в различных суставах. Ознакомление со спецификой дыхания. Варианты дыхания - непрерывное и «взрывное». Имитация задержка дыхания при погружениях. Имитационные упражнения: выдох в воду медленно и быстро, приседая и погружаясь с головой. Признаки правильного выдоха в воду. Задержка дыхания с фиксированием времени.

Скольжение - имитация в положении лежа на груди. Скольжение – имитация сведёнными и разведёнными руками и ногами. Повороты на бок, на спину, на грудь. Лежа на гимнастических матах скольжение с многократным одновременным и попеременным сведением рук и ног; то же, но удерживая кисть наклонно и меняя положение стоп - носки вместе, пятки врозь, и наоборот. Демонстрация техники на суше ныряния. Подготовительные упражнения для ознакомления с формой движений под водой. Специальные упражнения до и после старта: техники ныряния в упражнения, облегчающие длительную задержку дыхания. Имитация техники опорного и без опорного положений, погружение ногами вниз и головой вперёд. Спасение тонущих, последовательность действий при спасении. Спасательные средства и их применение. Оказание первой помощи при утоплении.

### **Тема 3.6. Выполнение контрольных нормативов**

Плавание 50 м (с)

## **5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа для студентов очного отделения не предусмотрена.

Для студентов заочного отделения внеаудиторная самостоятельная работа при изучении курса включает в себя следующие виды работ:

- чтение и проработка рекомендованной основной и дополнительной литературы;
- подготовка к практическим занятиям;
- поиск и проработка материалов из Интернет-ресурсов, периодической печати;
- подготовка презентаций для иллюстрации докладов;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка к тестированию;

Основная доля самостоятельной работы обучающихся приходится на подготовку к практическим занятиям, написанию рефератов и их защиту. Самостоятельная работа

предполагает умение работать с первичной информацией.

Для проведения самостоятельной работы используется *Ковалев И.А.* Методические указания по дисциплине Физическая культура и спорт. для студентов всех направлений. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2019. – 15с.

## 6.Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 6.1. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА (мужчины)

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание	15	12	9	7	5
2	Бег 3000 м., (мин., сек)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
3	Бег 100 м., сек	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
4	Бег 5000 м. (мин., сек)	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
5	Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7	Подъем переворотом в упор на перекладине	8	5	3	2	1
8	Поднимание ног в висе до касания стопами перекладины	10	7	5	3	2
9	Удержание груза, масса (10 кг) на вытянутых руках	60	50	40	30	20
10	Подъем силой на перекладине	5	4	3	2	1
11	Сгибание туловища в сед из положения лежа на спине, руки закреплены (1 мин/раз)	45	40	35	30	25
12	Челночный бег 10х10 (сек.)	26,00	26,80	27,60	28,00	28,80
13	Контрольные упражнения по волейболу: - подача мяча (из 10 подач) - передача мяча в парах	9	8	7	6	5
		10	9	8	7	6
14	Контрольные упражнения: по баскетболу - штрафной бросок - бросок со средней дистанции - ведение мяча с попаданием в кольцо две площадки (сек.) - ведение 2-х мячей одновременно (мин., сек.)	7	6	5	4	3
		6	5	4	3	2
		24	26	28	30	32
		2,00	1,40	1,20	1,00	0,40
15	Лыжные гонки: - дистанция 5 км (мин, сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
16	Контрольные упражнения по плаванию: - 50 м вольным стилем (сек) - транспортировка человека (м)	44	48	57	66	б/вр
		20	16	12	8	4

17	Координационный тест прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119
----	---	------------	---------	---------	---------	---------

**(женщины)**

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину (с места) см	190	180	168	160	150
2	Бег 100 м., сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
3	Бег 2000 м., (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4	Бег 3000 м. (мин., сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (кол-во раз)	30	25	20	16	12
6	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
7	Челночный бег 10х10 (сек.)	30,00	30,50	31,00	32,00	33,00
8	Контрольные упражнения по волейболу: подача мяча (из 10 подач) передача мяча в парах	7	6	4	3	2
		10	9	8	7	6
9	Контрольные упражнения по баскетболу: - штрафной бросок - бросок со средней дистанции - ведение мяча с попаданием в кольцо на время (сек.) - ведение 2-х мячей одновременно (мин., сек.)	6	5	4	3	2
		5	4	3	2	1
		30	33	36	40	45
		1,40	1,20	1,00	0,40	0,20
10	Плавание 50 м (с)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
11	Лыжная подготовка: бег по дистанции 3 км	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
12	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
13	Подтягивание в висе лежа, перекладина высотой 90 см (кол-во раз)	20	16	10	6	4
14	Координационный тест: прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119

**6.2 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

## **1.Для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре**

**1 семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**2 семестр.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**3 семестр.** Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**4 семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**5-6 семестры.** Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

## **2.Для студентов заочного отделения**

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола.
3. Подвижные игры с методикой обучения.
4. Большой теннис.
5. Подвижные игры.
6. Краткий исторический обзор развития спорта.
7. Бокс.
8. Мини-футбол.
10. История развития вольной борьбы.
11. История развития туризма.
12. Легкая атлетика. Короткие дистанции.
13. Бег – главные вид легкой атлетики.
14. Развитие физических качеств на занятиях по легкой атлетике.
15. Лыжный спорт.
16. История развития лыжного спорта.
17. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
18. Зимние олимпийские игры.
19. Легкая атлетика.
20. Национальные виды спорта в системе физического воспитания.
21. Правила соревнований по боксу.
22. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
23. Плавание.
24. Футбол.
25. Гимнастика.
26. Баскетбол.
27. Волейбол.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Легкая атлетика в олимпийских играх.
30. Шахматы. Правила игры.
31. Настольный теннис. (правила игры, судейство).
32. История развития футбола.
33. Лыжный спорт. (инвентарь и гигиена).
34. Вольная борьба.
35. Производственная гимнастика.

36. Современное состояние физической культуры и спорта.
37. Врачебный контроль, его содержание.
38. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
40. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
41. Подвижные игры народов мира.
42. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
43. Физическая культура и спорт в г. П-Камчатском.
44. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
45. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
46. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
47. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

## **7. Рекомендуемая литература**

### **Основная литература.**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие/ Ю.И.Евсеев. - Ростов н\Д: Феникс, 2008. - 378с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента [Текст]: учебник/В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 1999. - 448с

### **Дополнительная литература.**

1. Л.Н.Зуева. "Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика" КамчатГТУ, 2022 г.
2. И.Н.Байназаров "Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол", КамчатГТУ, 2022 г.
3. Л. Н. Зуева, Т. П. Соколова, "Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол", КамчатГТУ, 2022 г
4. Ковалев И.А. "Элективные курсы по физической культуре и спорту, КамчатГТУ, 2022 г.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

- Электронно-библиотечная система «eLibrary»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «Буквоед»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://91.189.237.198:8778/poisk2.aspx>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**



При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

**1) Практические занятия** для очной и заочной формы и обучения предусматривают повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование и совершенствование профессионально важных качества владения средствами и методами физкультурной и спортивной деятельности, приобретение опыта самостоятельного целенаправленного использования средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.

Состоят из:

- освоения основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры
- содействуют 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.
- включают в качестве обязательных видов физических упражнений, элементы легкой атлетики и спортивных игр. Контрольный раздел определяет объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Данный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения студентами учебного материала. Преподаватели осуществляют контроль посещаемости на каждом теоретическом и практическом занятии с обязательной регистрацией в учебном журнале. По окончании каждого семестра студенты всех отделений сдают обязательные контрольные тесты по общей физической подготовке. Оценку «зачтено» получает студент, регулярно посещающий занятия (не менее 80%) и имеет положительный результат сдачи обязательных контрольных тестов.

**2) Самостоятельная работа студента (СРС)** для заочной формы обучения.

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных физических упражнений и подготовку к выполнению тестовых заданий по дисциплине.

Организация самостоятельной работы студентов включает:

- работу с учебниками и дополнительной литературой,
- подготовку рефератов, докладов, самостоятельных письменных и творческих работ по дисциплине;

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; принципы сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

## **10. Курсовой проект (работа)**

Учебным планом направления подготовки специальности не предусмотрено выполнение курсовой работы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем**

### **11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса**

- электронные образовательные ресурсы, представленные в п. 8 данной рабочей программы;
- интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты;
- работа с обучающимися в ЭИОС ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

### **11.2 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса**

При освоении дисциплины используется лицензионное программное обеспечение:

- операционные системы Astra Linux (или иная операционная система, включенная в реестр отечественного программного обеспечения);
- комплект офисных программ Р-7 Оффис (в составе текстового процессора, программы работы с электронными таблицами, программные средства редактирования и демонстрации презентаций);
- программа проверки текстов на предмет заимствования «Антиплагиат».

### **11.3 Перечень информационно-справочных систем**

- справочно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/online>

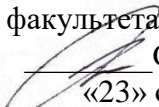
## **12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

На кафедре имеется универсальный спортивный зал, кардио и силовые тренажеры, зал для занятий настольным теннисом, площадка для игры в футзал.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

Факультет мореходный

Кафедра «Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан мореходного  
факультета  
 С.Ю.Труднев  
«23» октября 2024г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

направление подготовки

13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль)

«Электрооборудование и автоматика судов»

Петропавловск-Камчатский  
2024

Составитель фонда оценочных средств

Заведующий кафедрой.



Ковалев И.А..

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры «Физическая культура»

«22» октября 2024 г. Протокол №3

Заведующий кафедрой



«22» октября 2024 г.

Ковалев И.А..

АКТУАЛЬНО НА

20\_\_/20/\_\_ учебный год

---

20\_\_/20/\_\_ учебный год

---

### 1. Паспорт фонда оценочных средств

№п/п	Контролируемые дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Элективные курсы по физической культуре и спорту	УК-7	тест

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенции **УК-7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции или ее части	Наименование оценочного средства
<b>Тема 1.1: Общая физическая подготовка</b>	УК-7	тест
<b>Тема 2.1: Выполнение контрольных нормативов</b>		тест
<b>Тема 2.1: Общая физическая подготовка</b>		тест
<b>Тема 2.2: Специальная физическая подготовка</b>		тест
<b>Тема 2.3: Техническая подготовка</b>		тест
<b>Тема 2.4: Тактическая подготовка</b>		тест
<b>Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов</b>		тест
<b>Тема 3.1: Общая физическая подготовка</b>		тест
<b>Тема 3.2: Специальная физическая подготовка</b>		тест
<b>Тема 3.3: Техническая подготовка</b>		тест
<b>Тема 3.4: Тактическая подготовка</b>		тест
<b>Тема 3.5: Интегральная подготовка</b>		тест

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 2.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Код компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
<b>УК-7:</b> <b>способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	<b>знать:</b> – основы общей физической подготовки, – основы здорового образа жизни, – основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применяемых в профессиональной деятельности.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие знаний. Данный результат указывает на несформированность порогового уровня знаний.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные знания.	Удовлетворительная оценка результатов обучения, неполные представления о представленном вопросе.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Определенные пробелы в знаниях	Обучающийся проявляет глубокие знания
	<b>уметь:</b> – использовать средства физической культуры, – поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие умений. Данный результат указывает на несформированность порогового уровня умений.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные умения.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Несистематическое использование знаний.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Определенные пробелы в умении использовать соответствующие знания.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Сформированное умение использовать полученные знания
	<b>владеть:</b> – навыками общей физической культуры, – навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежания перегрузок организма; – навыками закаливания, – навыками самоконтроля за состоянием своего организма.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие навыков. Данный результат указывает на несформированность порогового уровня навыков.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные навыки.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. В целом успешное, но не систематическое применение навыков.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. В целом успешное, но содержащее определенные пробелы применения навыков.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Успешное и систематическое применение навыков.

## Итоговое оценивание обучающегося

Для оценки качества подготовки обучающегося по дисциплине в целом составляется рейтинг – интегральная оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения. Промежуточная аттестация студентов заочной формы обучения проводится по окончании изучения дисциплины во время зачетно-экзаменационной сессии, в соответствии с рабочим учебным планом по направлению подготовки – в форме **зачета**. Преподаватель на вводной лекции (первом занятии) знакомит обучающихся группы с программой учебной дисциплины, порядком определения количества ЗЕ, графиком, формами и процедурой прохождения текущего контроля, а также примерными вопросами для подготовки к промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация – это форма контроля теоретических знаний, полученных студентом в процессе изучения всей учебной дисциплины или ее части, и умения их применять в практической деятельности. Он должен учитывать выполнение обучающимся всех видов работ, предусмотренных программой дисциплины, в том числе самостоятельную работу.

Показатели, критерии оценки сформированности компетенции, шкала оценивания результатов освоения компетенций по уровням освоения представлены в таблице.

Уровень освоения	Критерии освоения	Показатели и критерии оценки сформированности компетенции	Шкала оценивания (баллы /оценка)
Продвинутый	<i>Компетенция сформирована.</i> Демонстрирует высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено на максимальную оценку. Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием <b>знаний, умений и навыков</b> , полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.	«отлично» / <b>зачтено</b>

<p style="text-align: center;">Базовый</p>	<p style="text-align: center;"><i>Компетенция сформирована.</i></p> <p>Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальной оценкой («неудовлетворительно»/не зачтено), некоторые виды заданий выполнены с несущественными ошибками.</p> <p>Способность обучающегося продемонстрировать самостоятельное применение <b>знаний, умений и навыков</b> при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне</p>	<p style="text-align: center;">«хорошо» / <b>зачтено</b></p>
<p style="text-align: center;">Пороговый</p>	<p style="text-align: center;"><i>Компетенция сформирована.</i></p> <p>Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.</p> <p>Если обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении <b>знаний, умений и навыков</b> к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.</p>	<p style="text-align: center;">«удовлетворительно» / <b>зачтено</b></p>
<p style="text-align: center;">Низкий</p>	<p style="text-align: center;"><i>Компетенция не сформирована</i></p> <p>Демонстрируется отсутствие или фрагментарное наличие самостоятельности и практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Обучающийся способен ответить на поставленный вопрос только частично, на дополнительные вопросы ответов не прозвучало.</p> <p>Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие <b>знаний</b> при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении <b>умения</b> к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить <b>навык</b> повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции.</p>	<p style="text-align: center;">«неудовлетворительно» / <b>не зачтено</b></p>



**3. Типовые контрольные задания или материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**3.1 Тесты**

*Тема 1.2*

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину  
Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места  
Выполнение контрольного теста: бег 100 м  
Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)  
Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)  
Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед  
Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)  
Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)  
Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине(юноши)

*Тема 2.1*

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину  
Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места  
Выполнение контрольного теста: бег 100 м  
Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)  
Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)  
Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед  
Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)  
Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)  
Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине(юноши)

*Тема 2.2-2.-4*

Ведение мяча с попаданием в кольцо за 30 сек  
Штрафные броски (10 раз)  
Броски со средней дистанции  
Бег 30 м с ведением мяча (сек)  
Удар по мячу на дальность –сумма ударов правой и левой ногой  
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)  
Бег 5Х30 м с ведением мяча (сек)  
Подача мяча (верхняя, нижняя из 10 подач)  
Передача мяча в парах  
Выполнение контрольного теста: прыжок в длину  
Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места  
Выполнение контрольного теста: бег 100 м  
Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)  
Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)  
Набивание мяча ладонной стороной(справа) ракетки 50 80 100  
Набивание мяча тыльной стороной слева) ракетки 50 80 100  
Набивание мяча поочередно тыльной ладонной стороной ракетки 50 80 100  
Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность-ребро ракетки-ручка ракетки (общее количество) 8 12 15  
Выполнение контрольного теста: прыжок в длину  
Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места  
Выполнение контрольного теста: бег 100 м  
Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)  
Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)  
Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед  
Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)  
Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Тема 3,1-3,5

Ведение мяча с попаданием в кольцо за 30 сек  
 Штрафные броски (10 раз)  
 Броски со средней дистанции  
 Подача мяча (верхняя, нижняя из 10 подач)  
 Передача мяча в парах  
 Бег 30 м с ведением мяча (сек)  
 Удар по мячу на дальность –сумма ударов правой и левой ногой  
 Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)  
 Бег 5Х30 м с ведением мяча (сек)  
 Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) 6 7 8 6 7 8 6 7 8  
 Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) 10,0 9,5 9,0 8,7 8,5 8,3  
 Жонглирование мячом (количество раз) 8 10 12 20 25  
 Выполнение контрольного теста: прыжок в длину  
 Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места  
 Выполнение контрольного теста: бег 100 м  
 Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)  
 Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)  
 Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед  
 Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)  
 Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)  
 Набивание мяча ладонной стороной(справа) ракетки 50 80 100  
 Набивание мяча тыльной стороной слева) ракетки 50 80 100  
 Набивание мяча поочередно тыльной ладонной стороной ракетки 50 80 100  
 Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность-ребро ракетки -ручка ракетки (общее количество) 8 12 15

**3.2 тесты для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачет) (мужчины)**

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание	15	12	9	7	5
2	Бег 3000 м., (мин., сек)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
3	Бег 100 м., сек	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
4	Бег 5000 м. (мин., сек)	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
5	Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7	Подъем переворот в упор на перекладине	8	5	3	2	1
8	Поднимание ног в висе до касания стопами перекладины	10	7	5	3	2
9	Удержание веса на согнутых руках	60	50	40	30	20
10	Удержание тяжести, масса (10 кг) на вытянутых руках	60	50	40	30	20
11	Подъем с силой на перекладине	5	4	3	2	1
12	Сгибание туловища в сед из положения лежа на спине, руки закреплены (1 мин/раз)	45	40	35	30	25
13	Челночный бег 10х10 (сек.)	26,00	26,80	27,60	28,00	28,80
14	Контрольные упражнения по волейболу:	9	8	7	6	5

	- подача мяча (из 10 подач) - передача мяча в парах	10	9	8	7	6
15	Контрольные упражнения: по баскетболу - штрафной бросок - бросок со средней дистанции - ведение мяча с попаданием в кольцо две площадки (сек.) - ведение 2-х мячей одновременно (мин., сек.)	7 6 24 2,00	6 5 26 1,40	5 4 28 1,20	4 3 30 1,00	3 2 32 0,40
16	Лыжные гонки: - дистанция 5 км (мин, сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
17	Контрольные упражнения по плаванию: - 50 м вольным стилем (сек) - транспортировка человека (м)	44 20	48 16	57 12	66 8	б/вр 4
18	Координационный тест прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119

**(женщины)**

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину (с места) см	190	180	168	160	150
2	Бег 100 м., сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
3	Бег 2000 м., (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4	Бег 3000 м. (мин., сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (кол-во раз)	30	25	20	16	12
6	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
7	Челночный бег 10x10 (сек.)	30,00	30,50	31,00	32,00	33,00
8	Контрольные упражнения по волейболу: подача мяча (из 10 подач) передача мяча в парах	7 10	6 9	4 8	3 7	2 6
9	Контрольные упражнения по баскетболу: - штрафной бросок - бросок со средней дистанции - ведение мяча с попаданием в кольцо на время (сек.) - ведение 2-х мячей одновременно (мин., сек.)	6 5 30 1,40	5 4 33 1,20	4 3 36 1,00	3 2 40 0,40	2 1 45 0,20

10	Плавание 50 м (с)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
11	Лыжная подготовка: бег по дистанции 3 км	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
12	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
13	Подтягивание в висе лежа, перекладина высотой 90 см (кол-во раз)	20	16	10	6	4
14	Координационный тест: прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119

### 3.3 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

#### 3.3.1. Для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

**1 семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**2 семестр.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**3 семестр.** Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**4 семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**5-6 семестры.** Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

#### 3.3.2. Для студентов заочного отделения

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола.
3. Подвижные игры с методикой обучения.
4. Большой теннис.
5. Подвижные игры.
6. Краткий исторический обзор развития спорта.
7. Бокс.
8. Мини-футбол.
10. История развития вольной борьбы.
11. История развития туризма.
12. Легкая атлетика. Короткие дистанции.
13. Бег – главные вид легкой атлетики.
14. Развитие физических качеств на занятиях по легкой атлетике.
15. Лыжный спорт.
16. История развития лыжного спорта.
17. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
18. Зимние олимпийские игры.
19. Легкая атлетика.

20. Национальные виды спорта в системе физического воспитания.
21. Правила соревнований по боксу.
22. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
23. Плавание.
24. Футбол.
25. Гимнастика.
26. Баскетбол.
27. Волейбол.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Легкая атлетика в олимпийских играх.
30. Шахматы. Правила игры.
31. Настольный теннис. (правила игры, судейство).
32. История развития футбола.
33. Лыжный спорт. (инвентарь и гигиена).
34. Вольная борьба.
35. Производственная гимнастика.
36. Современное состояние физической культуры и спорта.
37. Врачебный контроль, его содержание.
38. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
40. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
41. Подвижные игры народов мира.
42. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
43. Физическая культура и спорт в г. П-Камчатском.
44. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
45. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
46. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
47. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

***4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций***

По дисциплине предусмотрены следующие формы контроля качества подготовки:

- текущий (осуществление контроля за всеми видами аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины);
  - промежуточный (оценивается уровень и качество подготовки по конкретным разделам дисциплины).
  - контроль самостоятельной работы обучающегося.
- Результаты текущего и промежуточного контроля качества выполнения обучающимся запланированных видов деятельности по усвоению учебной дисциплины являются показателем качества работы обучающегося за время изучения дисциплины.

Итоговый контроль проводится в форме промежуточной аттестации. Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся – оценивание результатов обучения по дисциплине, в том числе посредством испытаний.



Камчатский государственный технический университет

Кафедра Физическая культура

**И.А. Ковалев**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

*для студентов всех специальностей и направлений подготовки*

Петропавловск-Камчатский 2019

Рецензент :

Белов О.А.

К.т.н., доцент, зав.кафедрой ЭУ и ЭС

ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»

Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания по дисциплине для студентов всех специальностей и направлений подготовки. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2019. – 15с.

Методические указания составлены в соответствии с требованиями к дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», входящей в основную образовательную программу подготовки ФГОС ВО.

Рекомендовано к использованию в учебном процессе учебно-методическим советом КамчатГТУ (протокол № 1 от 04.09.2019 г.).



## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Краткая характеристика дисциплины	3
2. Цели и задачи изучения дисциплины	3
3. Содержание дисциплины	4
4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	14
5. Рекомендуемая литература	15

## **1. Краткая характеристика дисциплины**

Занятия физической культурой и спортом в современном обществе необходимы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **2. Цели и задачи изучения дисциплины**

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

Задачи дисциплины:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;

-приобретение необходимых теоретических знаний;

-владение основными приемами техники и тактики;

-воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

-повышение специальной, физической, тактической подготовки по настольному теннису.

## **3.Содержание дисциплины**

### **3.1 Содержание практических занятий**

#### **Раздел 1. Обучение видам спорта (первый год обучения)**

##### **Тема1.1. Общая физическая подготовка**

**Задачи:** Обучение методам использования средств легкой атлетики для поддержания работоспособности и аэробных возможностей организма. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции с использованием равномерного метода. Направленное воздействие на скоростно-силовые способности занимающихся. Совершенствование в скоростно-силовых видах легкой атлетики (техника прыжка в длину с места, техника прыжка в длину с разбега, тройной прыжок). Выполнение техники скоростно-силовых видов (прыжки в длину).

**Задание:** Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в

плечевых, локтевых и запястных суставах, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа; подтягивание в висе прямым и обратным хватом; упражнения для рук с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловища, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения виса поднимание прямых и согнутых ног; седы из положения лёжа на спине; различные парные упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой, поднимание на носки, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба на носках, на пятках; бег с высоким подниманием бедра; различные упражнения со скакалкой; ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, баскетбол, футбол. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, передачей и метанием мяча. Подвижные игры на быстроту реакции, координацию, внимание.

#### **Контрольные тесты:**

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста :: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста : прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине (юноши)

### **Тема 6.1. Выполнение контрольных нормативов**

**Задачи:** Выявить и оценить уровни развития кондиционных и координационных способностей:

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста :: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста : прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине (юноши)

## **Раздел 2. Обучение и совершенствование по видам спорта (второй год обучения)**

## **Тема 2.1. Общая физическая подготовка**

**Задачи:** Обучение и совершенствование методов использования средств легкой атлетики для поддержания работоспособности и аэробных возможностей организма. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции с использованием равномерного метода. Направленное воздействие на скоростно-силовые способности занимающихся. Совершенствование в скоростно-силовых видах легкой атлетики (техника прыжка в длину с места, техника прыжка в длину с разбега, тройной прыжок). Выполнение техники скоростно-силовых видов (прыжки в длину).

**Задание:** Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа; подтягивание в висе прямым и обратным хватом; упражнения для рук с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловища, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения вися поднимание прямых и согнутых ног; седы из положения лёжа на спине; различные парные упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой, поднимание на носки, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба на носках, на пятках; бег с высоким подниманием бедра; различные упражнения со скакалкой; ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, баскетбол, футбол. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, передачей и метанием мяча. Подвижные игры на быстроту реакции, координацию, внимание.

### **Контрольные тесты:**

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста :: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста : прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине (юноши)

## **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка**

**Задачи:** Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности; развитие специальных качеств и способностей, необходимых

для овладения техникой и тактикой.

**Задание:**

- 1) Имитационные передвижения: прыжки, шаги и выпады по сигналу
- 2) Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу
- 3) Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой: Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок; Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы; Удары слева и справа у тренировочной стенки; Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа; Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе; Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками; Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх; Специальные упражнения для пальцев;
- 4) Упражнения со скалками: прыжки в быстром темпе-3 раза по 15с, 2 раза по 60с, между прыжками выполнять два или даже три оборота скалками; в среднем темпе- 2 раза по 3 мин, вращая скалками назад. Наклоны, повороты со скалками.
- 5) Упражнения с теннисными мячами(в парах).Ловля и броски мячей двумя руками ,одной рукой; броски мячей в цель.

**Контрольные тесты:**

Прыжки в длину с места, см (юноши 215-250, девушки 150-190).

Бег 100м,сек. (юноши 13.2-14,6;девушки 15,70-118,7.)

Прыжки боком, толчком 2-мя ногами через гимнастическую скамейку (количество раз за мин.)

(юноши 85-93;девушки 30-34).

### **Тема 2.3 Техническая подготовка**

**Задачи:** Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе

**Задание 1.** Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

**2.** Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью; - упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

**3.** Овладение базовой техникой с работой ног.

**4.** Овладение техникой ударов по мячу на столе. - упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока

от пола; удары - имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары; - имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад); - имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

**Контрольные тесты:**

Набивание мяча ладонной стороной ракетки.

Набивание мяча тыльной стороной ракетки.

Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки

**Тема 2.4 Тактическая подготовка**

**Задачи:** Понятие тактики игры. Тактическая классификация ударов:

подачи, прием подач ударом, удары промежуточные, одиночные или многократные, удары атакующие, удары, различные по силе и направлению вращения мяча, удары защитные, удары, различные по направлению полета мяча удары, отличающиеся по длине полета мяча: удары по высоте отскока на стороне соперника по скорости полета мяча удары бывают: Тактика розыгрыша очка. Тактика выполнения резких ударов в ходе розыгрыша очка.

**Задание:** Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

**Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов**

**Задачи:** Выявить и оценить уровни развития кондиционных и координационных способностей: , оценить качество технической и тактической подготовленности.

**Задание:** Набивание мяча ладонной стороной(справа) ракетки 50 80 100

Набивание мяча тыльной стороной(слева) ракетки 50 80 100

Набивание мяча поочередно тыльной ладонной стороной ракетки 50 80 100

Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность-ребро ракетки - ручка ракетки (общее количество) 8, 12, 15

**Раздел 3 Совершенствование по видам спорта  
(второй год обучения)**

**Тема 3.1. Общая физическая подготовка**

**Задачи:** Совершенствование методов использования средств легкой атлетики для поддержания работоспособности и аэробных возможностей организма. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции с использованием равномерного метода. Направленное воздействие на скоростно-силовые способности занимающихся. Совершенствование в скоростно-силовых видах легкой атлетики (техника прыжка в длину с места, техника прыжка в длину с разбега, тройной прыжок). Выполнение техники скоростно-силовых видов (прыжки в длину).

**Задание:** Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа; подтягивание в висе прямым и обратным хватом; упражнения для рук с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловища, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения виса поднимание прямых и согнутых ног; седы из положения лёжа на спине; различные парные упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой, поднимание на носки, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба на носках, на пятках; бег с высоким подниманием бедра; различные упражнения со скакалкой; ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, баскетбол, футбол. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, передачей и метанием мяча. Подвижные игры на быстроту реакции, координацию, внимание.

**Контрольные тесты:**

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста :: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста : прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине (юноши)

### **Тема 3.2. Специальная физическая подготовка**

**Задачи:** Совершенствование физических качеств, специфичных для игровой деятельности; развитие специальных качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой.

**Задание:** 1) Имитационные передвижения: прыжки, шаги и выпады по сигналу

- 2) Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу
- 3) Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой: Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок; Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы; Удары слева и справа у тренировочной стенки; Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа; Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе; Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками; Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх; Специальные упражнения для пальцев;
- 4) Упражнения со скалками: прыжки в быстром темпе-3 раза по 15с, 2 раза по 60с, между прыжками выполнять два или даже три оборота скалками; в среднем темпе- 2 раза по 3 мин, вращая скалками назад. Наклоны, повороты со скалками.
- 5) Упражнения с теннисными мячами(в парах).Ловля и броски мячей двумя руками ,одной рукой; броски мячей в цель.

#### **Контрольные тесты:**

Прыжки в длину с места, см (юноши 215-250, девушки 150-190).

Бег 100м,сек. (юноши 13.2-14,6; девушки 15,70-118,7.)

Прыжки боком, толчком 2-мя ногами через гимнастическую скамейку( количество раз за мин.)

(юноши 85-93; девушки 30-34).

Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки

### **Тема 3.3. Техническая подготовка**

**Задачи:** 1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.



6. Поддача. На основе овладения подачей накато́м и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научиться приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накато́м мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научиться выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

**Задание:** 1. Выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие. Научиться приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накато́м мячи с нижним вращением.

Научиться выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

**Контрольные тесты:**

Накат справа по диагонали (количество во ударов) 15-25

Накат слева по диагонали (количество во ударов) 20-30

Поддача справа и слева с поступательным вращением (по 10 попыток на каждую подачу)

### **Тема 3.4. Тактическая подготовка**

**Задачи:** Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

**Задание:** Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накато́м - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

### **Тема 3.5. Интегральная подготовка**

**Задачи:** Приобретение и совершенствование спортивного мастерства; комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической); комплексная

реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

**Задание:** Соревновательная деятельность.

### **Тема 3.6. Выполнение контрольных нормативов**

**Задачи:** Выявить и оценить уровни развития кондиционных и координационных способностей; , оценить качество технической и тактической подготовленности.

**Задание:** Набивание мяча ладонной стороной (справа) ракетки 50 80 100

Набивание мяча тыльной стороной (слева) ракетки 50, 80, 100.

Набивание мяча поочередно тыльной ладонной стороной ракетки 50 80 100

Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность-ребро ракетки - ручка ракетки (общее количество) 8 12 15

Накат справа по диагонали (количество во ударов) 15-25

Накат слева по диагонали (количество во ударов) 20-30

Подача справа и слева с поступательным вращением (по 10 попыток на каждую подачу)

## **3.2. Организация самостоятельной работы студентов**

### **Подготовка реферата**

Внеаудиторная самостоятельная работа в форме реферата является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список использованных источников, приложения (при необходимости). Примерный объем в машинописных страницах составляющих реферата определяется в зависимости от назначения работы. В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении дается общая характеристика реферата:

- обосновывается актуальность выбранной темы;
- определяется цель работы и задачи, подлежащие решению для её достижения;
- описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования;
- кратко характеризуется структура реферата по главам.

Основная часть должна содержать материал, необходимый для достижения поставленной цели и задач, решаемых в процессе выполнения реферата. Она включает 2-3 главы, каждая из которых, в свою очередь, делится на 2-3 параграфа. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата.

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер. Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

В заключении логически последовательно излагаются выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20.

### **Критерии оценки реферата**

Срок сдачи готового реферата определяется утвержденным графиком.

Оценка «отлично» выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.

Оценка «хорошо» выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.

Оценка «удовлетворительно» выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

В случае отрицательного заключения преподавателя студент обязан доработать или переработать реферат. Срок доработки реферата устанавливается руководителем с учетом сущности замечаний и объема необходимой доработки.

Тема реферата может предлагаться студенту, возможно некоторые преподаватели предпочтут инициативу и доверят выбор темы студенту, если студент может представить свою собственную тему, преподаватель, как правило, идет на встречу студенту. Существует утвержденный кафедрой физической культуры, список тематических работ рефератов.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Краткая история развития настольного тенниса.
2. Основы техники ударов в настольном теннисе.
3. Способы держания ракетки (хватка).
4. Техника и типы ударов в настольном теннисе.
5. Средства обучения в настольном теннисе.
6. Упражнения для освоения техники ударов за столом.

7. Игры и соревновательные упражнения.  
 8. Тренажеры в настольном теннисе.  
 9. Тесты для определения освоения техники в настольном теннисе.

#### 4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

(мужчины)

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание	15	12	9	7	5
2	Бег 3000 м., (мин., сек)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
3	Бег 100 м., сек	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
4	Бег 5000 м. (мин., сек)	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
5	Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7	Подъем переворот в упор на перекладине	8	5	3	2	1
8	Поднимание ног в висе до касания стопами перекладины	10	7	5	3	2
9	Удержание веса на согнутых руках	60	50	40	30	20
10	Удержание тяжести, масса (10 кг) на вытянутых руках	60	50	40	30	20
11	Подъем с силой на перекладине	5	4	3	2	1
12	Сгибание туловища в сед из положения лежа на спине, руки закреплены (1 мин/раз)	45	40	35	30	25
13	Челночный бег 10x10 (сек.)	26,00	26,80	27,60	28,00	28,80
14	Контрольные упражнения по волейболу: подача мяча (из 10 подач) передача мяча в парах	9	8	7	6	5
		10	9	8	7	6
15	Контрольные упражнения: по баскетболу штрафной бросок бросок со средней дистанции ведение мяча с попаданием в кольцо две площадки (сек.) ведение 2-х мячей	7	6	5	4	3
		6	5	4	3	2
		24	26	28	30	32
		2,00	1,40	1,20	1,00	0,40

	одновременно (мин., сек.)					
16	Лыжные гонки: дистанция 5 км (мин, сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
17	Контрольные упражнения по плаванию: 50 м вольным стилем (сек) транспортировка человека (м)	44 20	48 16	57 12	66 8	б/вр 4
18	Координационный тест прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140- 149	130-139	120-129	110- 119

(женщины)

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину (с места) см	190	180	168	160	150
2	Бег 100 м., сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
3	Бег 2000 м., (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4	Бег 3000 м. (мин., сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (кол-во раз)	30	25	20	16	12
6	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
7	Челночный бег 10x10 (сек.)	30,00	30,50	31,00	32,00	33,00
8	Контрольные упражнения по волейболу: подача мяча (из 10 подач) передача мяча в парах	7 10	6 9	4 8	3 7	2 6
9	Контрольные упражнения по баскетболу: штрафной бросок бросок со средней дистанции ведение мяча с попаданием в кольцо на время (сек.) ведение 2-х мячей одновременно (мин., сек.)	6 5 30 1,40	5 4 33 1,20	4 3 36 1,00	3 2 40 0,40	2 1 45 0,20
10	Плавание 50 м (с)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр

11	Лыжная подготовка: бег по дистанции 3 км	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
12	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
13	Подтягивание в висе лежа, перекладина высотой 90 см (кол-во раз)	20	16	10	6	4
14	Координационный тест: прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119

## **5.Рекомендуемая литература**

### **1.Основная литература.**

1.Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие/ Ю.И.Евсеев. - Ростов н\Д: Феникс, 2008.- 378с.

2.Ильинич, В.И.Физическая культура студента [Текст]: учебник/В.И. Ильинич.- Москва: Гардарики,1999.-448с.

### **2.Дополнительная литература.**

Барчукова, Г.В Теория и методика настольного тенниса [Электронный ресурс] : учебник/ Г.В.Барчукова.-Москва:Академия,2006.-519с. – Режим доступа: <http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=25gy35&>