

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 09.09.2024 15:56:12
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Утверждаю:

Руководитель ООП:



Шаров Шаров Г.С.
«28» 05 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Адаптивная физическая культура

Направление подготовки

02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование
информационных систем

Профиль подготовки

Математические основы информатики

Для студентов 1, 2 курсов очной формы обучения

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Составитель: к.б.н. доцент Гужова Т.И.

Тверь 2024

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Целью дисциплины является формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья владения методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание теоретических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана. Курс формирует универсальную компетенцию.

Для изучения дисциплины необходимы знания и умения, полученные студентами в среднем общеобразовательном учебном заведении.

Освоение дисциплины является основой для последующего изучения дисциплины.

3. Объем дисциплины: для очной формы обучения: 9 зачетных единиц, 328 академических часов, в том числе
контактная работа: практические занятия – 140 часов. самостоятельная работа: 188 часов.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине
---	---

(формируемые компетенции)	
<p>УК-7 Способен поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>
	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Формой промежуточной аттестации является зачет во втором и четвертом семестрах.

6. Язык преподавания русский.

II. Структура дисциплины (модуля)

1. Структура дисциплины (модуля) для студентов очной формы обучения

Рабочая учебная программа (баскетбол)

Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
		Лекции	Практические работы	
1 курс				
1. Введение.				
Место и значение баскетбола в системе физического воспитания. Задачи и содержание курса волейбола. Обязанности студентов при прохождении курса.	2	2		
<i>Раздел 1. История развития, современное состояние и перспективы развития баскетбола</i>				
Тема 1 Содержание игры, характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возникновение и развитие баскетбола.	1	1		
Тема 2 Физические и психические качества баскетболиста.	1	1		
<i>Раздел 2. Техническая подготовка баскетболистов.</i>				
Тема 3 Техника игры, ее характеристика. Классификация технических приемов. Терминология. Значение технической подготовки и ее основные задачи.	4		4	

<p>Тема 4 Задачи физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов.</p>	2		2	
<p>Тема 5 Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.</p>	4		4	
<p>Тема 6 Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.</p>	10		10	
<p>Тема 7 Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола.</p>	10		10	
<p>Тема 8 Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком».</p>	10		10	
<p>Тема 9 Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем).</p>	10		10	
<p>Тема 10 Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая).</p>	8		8	
<p>Тема 11 Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.</p>	8		8	
<p>Тема 12 Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры.</p>	8		8	
<p><i>Раздел 3. Тактическая подготовка баскетболистов.</i></p>				

Тема 13 Цель и задачи тактической подготовки. Классификация тактики. Терминология.	2		2	
Тема 14 Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.	10		10	
Тема 15 Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».	10		10	
Тема 16 Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального.	6		6	
Тема 17 Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча.	10		10	
Тема 18 Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».	10		10	
Тема 19 Командные взаимодействия. Распределенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.	10		10	
<i>Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.</i>				
Тема 20 Правила игры и методы судейства. Два судьи, три судьи. Судейство стритбола. Ведение протокола игры. Проведение соревнований, жеребьёвка, составление календаря соревнований, судейство.	4		4	

Контрольные занятия	8		8	
ИТОГО:	148			
2 курс				
<i>Раздел 1. История развития, современное состояние и перспективы развития баскетбола</i>				
Тема 1. Терминология. Перспективы развития баскетбола. Стритбол, правила игры.	2	2		
<i>Раздел 2. Техническая подготовка баскетболистов.</i>				
Тема 2. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.	2		2	
Тема 3. Техника игры в защите и нападении. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	2		2	
Тема 4. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техникой игры. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов.	2		2	
Тема 5. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.	2		2	
Тема 6. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.	8		8	

<p>Тема 7. Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. По направлению движения партнёра: при встречном и поступательном движении, скрытые передачи.</p>	6		6	
<p>Тема 8. Штрафной бросок, трёх очковый бросок, бросок мяча перед щитом, параллельно щиту, под углом.</p>	4		4	
<p>Тема 9. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).</p>	6		6	
<p>Тема 10. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока.</p>	6		6	
<p>Тема 11. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне, «двойка», взаимодействие трёх игроков (скользящий заслон).</p>	6		6	
<p>Тема 12. Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры.</p>	10		10	
<p><i>Раздел 3. Тактическая подготовка баскетболистов.</i></p>				
<p>Тема 13. Цель и задачи тактической подготовки. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.</p>	2		2	

<p>Тема 14. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. С мячом: выбор способа ловли мяча, передача, бросок, розыгрыш мяча, атака корзины.</p>	10		10	
<p>Тема 15. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». Взаимодействие трёх игроков: наведение на двух игроков, сдвоенный заслон, скрестный выход, малая восьмёрка, треугольник, тройка.</p>	10		10	
<p>Тема 16. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального. Стремительное нападение, система эшелонного прорыва.</p>	16		16	
<p>Тема 17. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча. С мячом: противодействие атаке корзины, противодействие розыгрышу мяча.</p>	10		10	
<p>Тема 18. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, протаскивание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки», против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков.</p>	16		16	

Тема 19. Командные взаимодействия. Распределенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты, система зонной защиты.	16		16	
Контрольные занятия	8		8	
ИТОГО:	144			
ИТОГО:	292			

Рабочая учебная программа (волейбол)

Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
		Лекции	Практ. работы	
1 курс				
1. Введение.				
Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Задачи и содержание курса волейбола. Обязанности студентов при прохождении курса.	2	2		
<i>Раздел 1. История развития, современное состояние и перспективы развития волейбола</i>				
Тема 1 Содержание игры, характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возникновение и развитие волейбола.	1	1		
Тема 2 Физические и психические качества волейболиста. Волейбол, как коллективный вид деятельности.	1	1		
<i>Раздел 2. Техническая подготовка волейболистов.</i>				

<p>Тема 3 Техника игры, ее характеристика. Классификация технических приемов. Терминология. Значение технической подготовки и ее основные задачи.</p>	4		4	
<p>Тема 4 Задачи физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов.</p>	2		2	
<p>Тема 5 Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.</p>	4		4	
<p>Тема 6 Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая.</p>	10		10	
<p>Тема 7 Техника передачи двумя руками сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).</p>	10		10	
<p>Тема 8 Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).</p>	10		10	
<p>Тема 9 Техника приема мяча сверху двумя руками, снизу (двумя, одной) после перемещения.</p>	10		10	
<p>Тема 10 Техника верхней прямой подачи.</p>	8		8	

Тема 11 Техника прямого нападающего удара.	8		8	
Тема 12 Техника нападающего удара с имитацией передачи.	2		2	
Тема 13 Техника одиночного блокирования.	6		6	
<i>Раздел 3. Тактическая подготовка волейболистов.</i>				
Тема 14 Цель и задачи тактической подготовки. Классификация тактики. Терминология.	2		2	
Тема 15 Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.	10		10	
Тема 16 Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	10		10	
Тема 17 Тактика нападающих ударов. Нападающий удар с задней линии.	6		6	
Тема 18 Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия;	10		10	
Тема 19 Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	10		10	
Тема 20 Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	10		10	

<i>Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.</i>				
Тема 21 Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки).Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Ведение технического протокола. Судейская бригада. Официальные процедуры, жесты судей. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.	4		4	
Контрольные занятия	8		8	
ИТОГО:	148			
2 курс				
<i>Раздел 1. История развития, современное состояние и перспективы развития волейбола</i>				
Тема 1. Перспективы развития волейбола. Пляжный волейбол, правила игры.	2	2		
<i>Раздел 2.Техническая подготовка волейболистов.</i>				
Тема 2. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.	2		2	
Тема 3. Техника игры в защите и нападении. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	2		2	

<p>Тема 4. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техникой игры. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов.</p>	2		2	
<p>Тема 5. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.</p>	2		2	
<p>Тема 6. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед, над собой, назад (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения.</p>	10		10	
<p>Тема 7. Техника передачи в прыжке: двумя руками с поворотом и без, отбивание мяча кулаком выше верхнего края сетки.</p>	6		6	
<p>Тема 8. Техника приема мяча сверху двумя руками, снизу (двумя, одной) после перемещения с падением на спину, бедро-спину, кувырком (вперед, назад, в сторону).</p>	4		4	
<p>Тема 9. Разновидности верхней прямой подачи: простая, силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней боковой подачи.</p>	10		10	
<p>Тема 10. Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).</p>	4		4	
<p>Тема 11. Нападающий удар тихий после имитации сильного удара.</p>	2		2	

Тема 12. Техника группового блокирования.	10		10	
Тема 13. Техника приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью.	2		2	
<i>Раздел 3. Тактическая подготовка волейболистов.</i>				
Тема 14. Цель и задачи тактической подготовки. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.	2		2	
Тема 15. Характеристика командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	18		18	
Тема 16. Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	8		8	
Тема 17. Характеристика командных действий в защите. Взаимодействие игроков.	18		18	
Тема 18. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	10		10	
Тема 19. Командные действия в защите: система игры «углом вперед», система игры «углом назад».	20		20	
<i>Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.</i>				
Тема 20. Круговой способ проведения соревнований. Способ проведения соревнований с выбыванием.	2		2	
Контрольные занятия	8		8	
ИТОГО:	144			
ИТОГО:	292			

Рабочая учебная программа (Пилатес)

Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
		Лекции	Практические работы	
1 курс				
1. Введение. История возникновения системы Пилатес. Особенности занятий. Показания и противопоказания. Философия метода. Ключевые моменты, основные правила. Задачи и содержание курса. Обязанности студентов при прохождении курса.	2	2		
Тема 1 Тренировка основных принципов: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание.	1	1		
Тема 2 Особенности техники выполнения упражнений. Обязательная разминка.	1	1		
Тема 3 Базовая программа: сотня; раскручивание вниз; скручивание вверх; круги ногой; круги двумя ногами.	4		4	
Тема 4 Базовая программа: перекаты на спине; растягивание ног поочередно; растягивание ног одновременно; растягивание спины в наклоне вперед.	2		2	

Тема 5 Упражнения для начинающих: наклоны возле стены; «пила»; подъем ноги в сторону; подъем ноги вперед; подъем обеих ног; «русалка»; «лебедь»; «лодка».	4		4	
Тема 6 Комплекс базовой программы	10		10	
Тема 7 Комплекс упражнений для начинающих	20		10	
Тема 8 Комплекс упражнений для правильной осанки.	20		10	
Тема 9 Комплекс упражнений для укрепления пресса.	20		10	
Тема 10 Комплекс упражнений для ног и ягодичных мышц.	20		8	
Тема 11 Комплекс упражнений для снижения веса.	20		8	
Тема 12 Пилатес на мяче (упражнения с оборудованием)	16		2	
Контрольные занятия	8		8	
ИТОГО (1 курс):	148			
2 курс				
1. Введение. Пилатес. Основы. Методика. Назначение упражнений. Эффективность упражнений.	1	1		
Тема 1. Основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание (повторение)	1	1		

Тема 2. Комплекс упражнений для начинающих (повторение)	6		6	
Тема 3. Комплекс для среднего уровня подготовки.	20		20	
Тема 4. Комплекс упражнений для правильной осанки (усложненный вариант).	20		20	
Тема 5. Комплекс упражнений для укрепления пресса (усложненный вариант).	20		20	
Тема 6. Комплекс упражнений для ног и ягодичных мышц (усложненный вариант).	20		20	
Тема 7. Комплекс упражнений для снижения веса (усложненный вариант).	20		20	
Тема 8. Пилатес на мяче: мостик на мяче; подъем ноги с опорой на мяч; подъем туловища с опорой на мяч; скручивания; Пика; повороты ножниц; экстензия; обратная экстензия; растяжка спины.	4		4	
Тема 9. Комплекс упражнений на мяче	24		24	
Контрольные занятия	8		8	
ИТОГО (2 курс):	144			
ИТОГО:	292			

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Введение

Место и значение баскетбола в системе физического воспитания. Задачи и содержание курса баскетбола. Обязанности студентов при прохождении курса (медицинский осмотр, соблюдение правил техники безопасности на занятиях баскетболом и т.д.).

Раздел 1. История развития, современное состояние и перспективы развития баскетбола

Тема 1. Содержание игры, характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возникновение и развитие баскетбола. Терминология. Перспективы развития баскетбола. Стритбол, правила игры.

Тема 2. Физические и психические качества баскетболиста.

Раздел 2. Техническая подготовка баскетболистов.

Тема 3. Техника игры, ее характеристика. Классификация технических приемов. Терминология. Значение технической подготовки и ее основные задачи. Техника игры в защите и нападении. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тема 4. Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки баскетболистов в связи с особенностями современной игры. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техникой игры. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов.

Тема 5. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.

Тема 6. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.

Тема 7. Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. По направлению движения партнёра: при встречном и поступательном движении, скрытые передачи.

Тема 8. Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком». Штрафной бросок, трёх очковый бросок, бросок мяча перед щитом, параллельно щиту, под углом.

Тема 9. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).

Тема 10. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока.

Тема 11. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне, «двойка», взаимодействие трёх игроков (скользящий заслон).

Тема 12. Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры.

Раздел 3. Тактическая подготовка баскетболистов.

Тема 13. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. С мячом: выбор способа ловли мяча, передача, бросок, розыгрыш мяча, атака корзины. Методика обучения.

Тема 14. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». Взаимодействие трёх игроков: наведение на двух игроков, сдвоенный заслон, скрестный выход, малая восьмёрка, треугольник, тройка.

Тема 15. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального. Стремительное нападение, система эшелонного прорыва. Методика обучения.

Тема 16. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча. С мячом: противодействие атаке корзины, противодействие розыгрышу мяча. Методика обучения.

Тема 17. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки», против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков. Методы обучения.

Тема 18. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты, система зонной защиты.

Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.

Тема 19. Правила игры и методы судейства. Два судьи, три судьи. Судейство стритбола. Ведение протокола игры.

Тема 20. Проведение соревнований, жеребьёвка, составление календаря соревнований, судейство.

Оценка уровня сформированности компетенций

осуществляется в процессе следующих форм контроля:

- текущего (проводится оценка выполнения студентами заданий в ходе практических занятий);
- промежуточного (рейтинговый контроль);
- итогового (зачет).

С помощью контрольных испытаний преподаватель получает объективную количественную информацию и на ее основе вносит в педагогический процесс необходимые коррективы.

Контрольные испытания

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка общего скоростно-силового потенциала).
2. Бег 60 м (оценка скоростных возможностей).
3. Тест Купера (оценивается общая выносливость).
4. Прыжок вверх с места (оценка скоростно-силовых качеств).
5. Рывок на 6 м и 20 м (оцениваются скоростные возможности).
6. 40-секундный «челночный» бег (оценка скоростно-силовой выносливости).

Выполняются две попытки с интервалом отдыха 2.5 мин. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная игроком за две попытки. В начале упражнения, в интервале отдыха и в конце второй попытки измеряется пульс, артериальное давление и делается заключение о функциональной готовности.

Техническая подготовка

1. Передвижение 5 м х 6 м (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направления движения).
2. Комплексный тест (оценивается быстрота движений, техника ведения правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке).
3. Тест 40 бросков с точек (оценивается точность попаданий, общая работоспособность в бросках и устойчивость техники броска к состоянию утомления).
4. Штрафной бросок. Игрок выполняет 7 серий по 3 броска. Учитывается процент попаданий.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Введение

Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Задачи и содержание курса волейбола. Обязанности студентов при прохождении курса (медицинский осмотр, соблюдение правил техники безопасности на занятиях волейболом и т.д.).

Раздел 1. История развития, современное состояние и перспективы развития волейбола

Тема 1. Содержание игры, характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возникновение и развитие волейбола. Перспективы развития волейбола. Пляжный волейбол, правила игры.

Тема 2. Физические и психические качества волейболиста. Волейбол, как коллективный вид деятельности.

Раздел 2. Техническая подготовка волейболистов.

Тема 3. Техника игры, ее характеристика. Классификация технических приемов. Терминология. Значение технической подготовки и ее основные задачи. Техника игры в защите и нападении. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тема 4. Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техникой игры. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов.

Тема 5. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Обучение (совершенствование) технике стоек и перемещений.

Тема 6. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая.

Тема 7. Техника передачи двумя руками сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя руками с поворотом и без, отбивание мяча кулаком выше верхнего края сетки.

Тема 8. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).

Тема 9. Техника приема мяча сверху двумя руками, снизу (двумя, одной) после перемещения с падением на спину, бедро-спину, кувыркком (вперед, назад, в сторону).

Тема 10. Техника верхней прямой подачи. Разновидности верхней прямой подачи: простая, силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней боковой подачи.

Тема 11. Техника прямого нападающего удара. Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

Тема 12. Техника нападающего удара с имитацией передачи. Нападающий удар тихий после имитации сильного удара.

Тема 13. Техника блокирования: одиночное, групповое. Техника блокирования неподвижного: одиночное, групповое.

Тема 14. Техника приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью.

Раздел 3. Тактическая подготовка волейболистов.

Тема 15. Цель и задачи тактической подготовки. Классификация тактики. Терминология. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.

Тема 16. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия; характеристика командных действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

Тема 17. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач. Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Тема 18. Тактика нападающих ударов. Нападающий удар с задней линии.

Тема 19. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия; характеристика командных действий. Взаимодействие игроков.

Тема 20. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

Тема 21. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями. Командные действия в защите: система игры «углом вперед», система игры «углом назад».

Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.

Тема 22. Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Ведение технического протокола. Судейская бригада. Официальные процедуры, жесты судей. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.

Тема 23. Круговой способ проведения соревнований. Способ проведения соревнований с выбыванием.

Оценка уровня сформированности компетенций

осуществляется в процессе следующих форм контроля:

- текущего (проводится оценка выполнения студентами заданий в ходе практических занятий);
- промежуточного (рейтинговый контроль);
- итогового (зачет).

С помощью контрольных испытаний преподаватель получает объективную количественную информацию и на ее основе вносит в педагогический процесс необходимые коррективы.

Контрольные испытания

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).
1. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
3. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя, стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

Техническая подготовка

5. Передача двумя руками сверху (снизу), стоя у стены.
6. Испытание на точность подачи.
7. Испытание на точность нападающих ударов.
8. Испытания в блокировании.

Тактическая подготовка

1. Действия при второй передаче.
2. Действия при нападающих ударах.
3. Командные действия в нападении.
4. Командные действия в защите.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1) Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. А. Лепёшкин. - Баскетбол. Подвижные и учебные игры. - Москва : Советский спорт, 2013. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40769.html>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Железняк Ю.Д. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.]; ред. Е. С. Григорович; В. А. Переверзев. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>

Информационное обеспечение дисциплины:

(программное обеспечение и Интернет-ресурсы)

1. Официальные правила волейбола 2009-2012 г.г. - <http://www.volley.ru/pages/466/>
2. Разъяснения о новых правилах волейбола 2009 – 2012 г.г. и порядке их применения. - <http://www.volley.ru/pages/466/>

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

спортивный зал, волейбольные мячи, медицинбол (вес 1-3 кг), сетка с антеннами, мячи для большого тенниса, скакалки, эспандер лыжника (или резиновые амортизаторы), гимнастические скамейки, шведская стенка, гантели (1-5 кг), баскетбольные мячи.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Введение

Место и значение настольного тенниса в системе физического воспитания. Задачи и содержание курса. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.

Раздел 1. История развития настольного тенниса.

Тема 1. История развития настольного тенниса. Ознакомление с правилами игры и инвентарём (мяч, ракетка, стол, площадка).

Тема 2. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей и двигательных качеств в обучении игре в настольный теннис.

Раздел 2. Техническая подготовка.

Тема 3. Обучение основным понятиям техники игры:

- "стойка теннисиста"(основная стойка; правосторонняя стойка; левосторонняя стойка.), позиции в игре;
- хватка ракетки (европейская хватка; азиатская хватка);
- "открытая" и "закрытая" ракетка;

- передвижения возле стола: работа ног (шаги, выпады, прыжки), движения ракеткой и свободной рукой, положение туловища (перемещение центра тяжести тела);

- набивание мяча на ракетке;

Тема 4. Последовательное овладение элементами техники передвижений: а) приставным шагом; б) скрестным шагом; в) выпады вперед, в сторону. Обучение технике на месте в целом.

Тема 5. Обучение подачам: а) подбрасывание мяча; б) «прямой удар», «маятник», «веер», «челнок», в) верхняя, нижняя, верхнебоковая. Подача справа и слева. Виды ракеток и накладок.

Тема 6. Обучение игре ударом-толчком справа и слева стоя на месте и в движении.

Тема 7. Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки, влияния угла наклона ракетки на полёт мяча в игре ударом-толчком.

Тема 8. Имитация движений с ракеткой стоя на месте и в передвижении.

Тема 9. Обучение технике основных ударов: а) «срезка», б) «накат». Удары "накат" и "вращение" по направлениям.

Тема 10. Обучение технике ударов а) «подставка», б) «свеча».

Тема 11. Сочетания ударов (комбинационные упражнения).

Тема 12. Игра по направлениям. Разновидности подач справа и слева.

Тема 13. Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Удар-толчок справа и слева.

Тема 14. Удары "подставка", "плоский удар", "вращение" и "топ-спин". Приём подач.

Тема 15. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Короткие и длинные подачи. Тактические комбинации. Активная игра после подачи.

Тема 16. Удары "топ-спин", "свеча", "завершающий удар" и способы их выполнения. Соединение приёмов активной и пассивной игры: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".

Тема 17. Обучение тактическим действиям в одиночных играх.

Тема 18. Обучение тактическим действиям в парных играх.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 19. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.

Тема 20. Эстафеты с ракеткой.

Тема 21. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.

Тема 22. Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста"; различные виды перемещений: приставной, скрестный шаг.

Тема 23. Сочетание различных видов перемещений и имитаций. Игра в "вертушку".

Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.

Тема 24. Организация соревнований и правила проведения встреч.

Тема 25. Правила проведения встреч: одиночные и парные соревнования.

Тема 26. Правила проведения встреч: личные и командные соревнования.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Введение

История возникновения системы Пилатес. Особенности занятий. Показания и противопоказания. Философия метода. Ключевые моменты, основные правила. Задачи и содержание курса. Обязанности студентов при прохождении курса.

Тема 1. Тренировка основных принципов: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание.

Тема 2. Особенности техники выполнения упражнений. Обязательная разминка.

Тема 3. Базовая программа: сотня; раскручивание вниз; скручивание вверх; круги ногой; круги двумя ногами.

Тема 4. Базовая программа: перекаты на спине; растягивание ног поочередно; растягивание ног одновременно; растягивание спины в наклоне вперед.

Тема 5. Упражнения для начинающих: наклоны возле стены; «пила»; подъем ноги в сторону; подъем ноги вперед; подъем обеих ног; «русалка»; «лебедь»; «лодка».

Тема 6. Комплекс базовой программы.

Тема 7. Комплекс упражнений для начинающих.

Тема 8. Комплекс упражнений для правильной осанки.

Тема 9. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота (пресса).

Тема 10. Комплекс упражнений для ног и ягодичных мышц.

Тема 11. Комплекс упражнений для снижения веса.

Тема 12. Пилатес на мяче (упражнения с оборудованием).

Оценка уровня сформированности компетенций

осуществляется в процессе следующих форм контроля:

- текущего (проводится оценка выполнения студентами заданий в ходе практических занятий);
- промежуточного (рейтинговый контроль);
- итогового (зачет).

С помощью контрольных испытаний преподаватель получает объективную количественную информацию и на ее основе вносит в педагогический процесс необходимые коррективы.

Контрольные испытания

1. Оценка уровня функционального состояния организма:

- Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).
- Индекс Рюффье
- Оценка массы тела
- Ортостатическая проба.

2. Оценка уровня физической подготовленности

У женщин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из исходного положения *лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища*, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед);
- из исходного положения *лежа на животе, руки вперед*, поочередное поднятие разноименных руки и ноги (голову не поднимать);
- *из упора стоя на коленях, кисти рук параллельны* - сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад);
- из основной стойки, приседания с поднятием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90°

Общая выносливость оценивается количеством пробегаемых метров за 6 минут (можно по самочувствию чередовать бег с ходьбой).

3. Оценка уровня развития гибкости

Гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Информационное обеспечение дисциплины:

1. <http://www.pilates.net.ru/>
2. <http://www.stroinevmeste.ru-blog-pilates-dlya-poxudeniya-215.url/>

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

спортивный зал, гимнастические коврики, гантели (1-5 кг), фитболы.

Учебная программа

Раздел 1. Основы теории плавания.

Тема 1. Введение в предмет «Плавание». Обеспечение техники безопасности при занятиях плаванием. Оздоровительное и прикладное значение плавания.

Тема 2. История развития плавания.

Раздел 2. Техника спортивного плавания

Тема 3. Основы техники спортивного плавания

Тема 4. Анализ техники спортивного плавания

Тема 5. Техника плавания способом кроль на груди

Тема 6. Техника плавания способом кроль на спине

Тема 7. Обучение выполнению стартов при плавании кролем на груди

Тема 8. . Обучение выполнению стартов при плавании кролем на спине

Тема 9. Техника плавания способом брасс

Тема 10. Техника плавания способом баттерфляй.

Тема 11. Обучение выполнению поворотов при плавании способом брасс.

Тема 12. Обучение выполнению поворотов при плавании способом баттерфляй.

Тема 13. Обучение выполнению стартов при плавании способом брасс.

Тема 14. Обучение выполнению стартов при плавании способом баттерфляй.

Тема 15. Совершенствование техники плавания способов кроль на груди, кроль на спине.

Тема 16. Совершенствование техники плавания способов брасс, баттерфляй.

Раздел 3. Особенности техники спортивных способов плавания

Тема 17. Особенности техники плавания способом кролем на груди и на спине.

Тема 18. Особенности техники плавания способами брасс и баттерфляй.

Раздел 4. Комплексное плавание. Эстафеты.

Тема 19. Особенности прохождения дистанции комплексным плаванием, соблюдая порядок стилей.

Тема 20. Обучение поворотам, при переходе с одного стиля на другой в комплексном плавании.

Тема 21. Особенности эстафетного плавания, техника передачи эстафеты в плавании.

Раздел 5. Плавание как средство оздоровления и отдыха.

Тема 22. Использование средств плавания для развития физических качеств.

Тема 23. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.

Тема 24. Организация и проведение игр и развлечений на воде

Раздел 6. Прикладное плавание

Тема 25. Техника прикладного плавания.

Тема 26. Оказание помощи на воде.

Раздел 7. Организация и судейство соревнований по плаванию

Тема 27. Правила проведения соревнований.

Тема 28. Обязанности судей.

Рабочая учебная программа

Наименование разделов и тем	Всего	1 курс		2 курс		Самостоятельная работа
		Аудиторные занятия				
		Лекции	Практические работы	Лекции	Практические работы	
<i>Раздел 1. Основы теории плавания.</i>						
Тема 1. Введение в предмет «Плавание». Обеспечение техники безопасности при занятиях плаванием. Оздоровительное и прикладное значение плавания.	4	2		2		
Тема 2. История развития плавания	1	1				
<i>Раздел 2. Техника спортивного плавания</i>						
Тема 3. Основы техники спортивного плавания	2		2			
Тема 4. Анализ техники спортивного плавания	1	1				
Тема 5. Техника плавания способом кроль на груди	12		12			
Тема 6. Техника плавания способом кроль на спине	12		12			

Тема 7. Обучение выполнению стартов при плавании кролем на груди	12		12			
Тема 8. Обучение выполнению стартов при плавании кролем на спине	12		12			
Тема 9. Техника плавания способом брасс.	12		12			
Тема 10. Техника плавания способом баттерфляй	12		12			
Тема 11. Обучение выполнению поворотов при плавании способом брасс	12		12			
Тема 12. Обучение выполнению поворотов при плавании способом баттерфляй.	12		12			
Тема 13. Обучение выполнению стартов при плавании способом брасс.	12		12			
Тема 14. Обучение выполнению стартов при плавании способом баттерфляй.	12		12			
Тема 15. Совершенствование техники плавания способов кроль на груди, кроль на спине	20				20	
Тема 16. Совершенствование техники плавания способов брасс, баттерфляй	20				20	
<i>Раздел 3. Особенности техники спортивных способов плавания</i>						
Тема 17. Особенности техники плавания способом кролем на груди и на спине.	4				4	
Тема 18. Особенности техники плавания способами брасс и баттерфляй.	4				4	
<i>Раздел 4. Комплексное плавание. Эстафеты.</i>						

Тема 19. Особенности прохождения дистанции комплексным плаванием, соблюдая порядок стилей.	16				16	
Тема 20. Обучение поворотам, при переходе с одного стиля на другой в комплексном плавании.	16				16	
Тема 21. Особенности эстафетного плавания, техника передачи эстафеты в плавании.	16				16	
<i>Раздел 5. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>						
Тема 22. Использование средств плавания для развития физических качеств.	8		4		4	
Тема 23. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	8		4		4	
Тема 24. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	12		4		8	
<i>Раздел 6. Прикладное плавание</i>						
Тема 25. Техника прикладного плавания	10				10	
Тема 26. Оказание помощи на воде	10				10	
<i>Раздел 7. Организация и судейство соревнований по плаванию</i>						
Тема 27. Правила проведения соревнований.	3		2		1	
Тема 28. Обязанности судей.	1				1	
Контрольные занятия	16		8		8	
ИТОГО:	292		148		144	

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Список литературы

1. Мясоедов А.А. Спортивное плавание для всех [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мясоедов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2012.— 45 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31564.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.]; ред. Е. С. Григорович; В. А. Переверзев. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>

Дополнительная литература

1. Чертов Н.В. Теория и методика плавания [Электронный ресурс]: учебник/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011.— 452 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47154.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Информационное обеспечение дисциплины:

1. <http://www.swimming.ru>
2. <http://www.plavanie.narod.ru>
3. <http://swimm.narod.ru>
4. <http://swimming.hut.ru>

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Бассейн, оборудование и инвентарь, соответствующие действующим санитарным, противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных занятий.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Введение

Введение в дисциплину. Роль и значение фитнеса в жизни человека.
Связь с другими дисциплинами.

1. Краткий курс анатомии и биомеханики движения:

Тема 1. Скелет, кости, суставы

- структура скелета
- кости, хрящи и их классификация

- позвоночный столб
- суставы
- типы движений

Тема 2. Мышечная система

- типы мышечных волокон и их строение
- расположение и функции мышц
- типы мышечных сокращений
- сила и выносливость мышц

Тема 3. Кардио-распираторная система и энергетика

- сердце и кровеносная система
- кровяное давление, ЧСС, пульс
- легкие и газообмен

2. Основные физические качества человека

Тема 4.

- Выносливость ССС
- Мышечная выносливость
- Мышечная сила
- Гибкость
- «Композиция тела»

3. Составляющие Фитнеса

Тема 5.

- физические упражнения и составляющие здоровья
- принципы и переменные тренировочных процессов

4. Виды тренировочных процессов

Тема 6.

- Аэробная тренировка
- Силовая тренировка
- Интервальная тренировка
- Функциональная тренировка

5. Составление модулей и подбор упражнений, исходя из целей занятия и наличия оборудования

Тема 7.разнообразии тренировок

6. Разбор упражнений:

Тема 8.

- базовые упражнения
- усложнение
- модификация
- применение принципов функциональной тренировки
- интенсивность и пути ее увеличения

7.Функциональная тренировка. Ключевые моменты, основные правила.

Тема 9.

-Тренировка основных принципов.

8.Подбор упражнений:

Тема 10.

- специфика подбора упражнений
- исходные положения (ABCD)
- специфика подбора упражнений

9. Подбор силовых упражнений

Тема 11.

- адаптация силовых упражнений
- работа с весом собственного тела безопасность упражнений

10. Практическая работа

Рабочая учебная программа

Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
		Лекции	Практические работы	
1. Введение. (медицинский осмотр)				
Введение в дисциплину. Роль и значение фитнеса в жизни человека. Связь с другими дисциплинами.	2	2		
<i>Раздел 1. Краткий курс анатомии и биомеханики движения:</i>	4	4		
Тема 1				
Тема 2				
Тема 3.				

<i>Раздел 2. Основные физические качества человека</i>	2	2		
Тема 4				
<i>Раздел 3. Составляющие Фитнеса</i>	2	2		
Тема 5				
<i>Раздел 4. Виды тренировочных процессов</i>	2	2		
Тема 6				
<i>Раздел 5. Составление модулей и подбор упражнений, исходя из целей занятия и наличия оборудования (разнообразие тренировок)</i>	2	2		
Тема 7				
<i>Раздел 6. Разбор упражнений.</i>	4		4	
Тема 8				
<i>Раздел 7. Функциональная тренировка. Ключевые моменты, основные правила.</i>	4		4	
Тема 9				
<i>Раздел 8. Подбор упражнений</i>	8		8	
Тема 10				
<i>Раздел 9. Подбор силовых упражнений.</i>	6		6	
Тема 11				
<i>Раздел 10. Комплексы упражнений</i>	240		240	
Контрольные уроки	16		16	
ИТОГО:	292	14	278	

Оценка уровня сформированности компетенций

осуществляется в процессе следующих форм контроля:

- текущего (проводится оценка выполнения студентами заданий в ходе практических занятий);
- промежуточного (рейтинговый контроль);
- итогового (зачет).

С помощью контрольных испытаний преподаватель получает объективную количественную информацию и на ее основе вносит в педагогический процесс необходимые коррективы.

Контрольные испытания

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью скамейки, а разгибание производится до

полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию.

- Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Оценка уровня функционального состояния организма: • Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Методика выполнения: в положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняется последовательно три вдоха и выдоха на 3/4 глубины полного вдоха. После третьего неполного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Если время задержки дыхания регистрируется одновременно у нескольких человек, то оно произносится вслух каждую секунду.

- При переутомлении и перетренированности - возможность задержать дыхание резко снижается.

Оценка пробы Генчи в секундах:

ОЦЕНКА	Женщины
Отлично	30 и выше
Хорошо	20-29
Удовлетворительно	15-19
Неудовлетворительно	14 и ниже

Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд).

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 сек., затем в течение 30 сек. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 сек., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 сек.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на "отлично", 25-50% - "хорошо", 51-75% "удовлетворительно", 76-100% - "неудовлетворительно", более 101% - "очень плохо". Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как "отлично",

на 2-й минуте - как "хорошо", на 3-й - "удовлетворительно", 4-й - "неудовлетворительно".

Ортостатическая проба.

При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя.

Оценка результатов ортостатической пробы

<i>ЧСС после нагрузки</i>	<i>Оценка реакции</i>
Учащение ЧСС на 6-12 уд./мин.	Хорошая
Учащение ЧСС на 13-18 уд./мин.	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин.	Неудовлетворительная

Оценка уровня развития гибкости у девушек 17-22 лет

Гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	25	15	10	5	0

Если студенты распределены на специальные медицинские группы строго по диагнозам их заболеваний, то преподавателю предоставляется право на введение дополнительных специальных тестов. Например, теста для определения силовой выносливости студентов, имеющих нарушения осанки и сколиозы, или теста для определения гибкости суставов больных остеохондрозом и др.

5. Черемисинов Н.В. Валеология – М.: Физическая культура, 2005.

6. Шипилина И.А. Аэробика. Учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2004.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

спортивный зал, гимнастические коврики, гантели, гимнастические палки.

Учебная программа (стретчинг)

Введение

Место и значение стретчинга в системе физического воспитания. Задачи и содержание программы тренировок по «стретчингу». Обязанности студентов при прохождении курса.

Раздел 1. История развития, современное состояние стретчинга

Тема 1. Содержание программы тренировок, характеристика стретчинга как эффективного средства физического воспитания. Возникновение и развитие стретчинга. Перспективы развития стретчинга. Пилатес

Тема 2. Особенности занятий для лиц с разной физической подготовкой

Раздел 2. Техническая подготовка занимающихся

Тема 3. Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки.

Тема 4. Техника выполнения упражнений разных видов растяжки

Тема 5. Техника выполнения упражнений используя активную и пассивную формы растяжки

Тема 6. Техника выполнения упражнений используя динамическую и баллистическую формы растяжки

Тема 7. Техника выполнения упражнений используя статическую форму растяжки

Раздел 3. Физическая подготовка занимающихся

Тема 8. Сочетание силовых занятий со стретчингом. Сочетание аэробной тренировки со стретчингом.

Тема 9. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

Раздел 4. Составление комплексов упражнений

Тема 10. Пресс. Талия. Мышцы ног. Спина. Мышцы рук. Мышцы груди.

Контрольные испытания

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки

(на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию.

- Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Оценка уровня функционального состояния организма: • Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Методика выполнения: в положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняется последовательно три вдоха и выдоха на 3/4 глубины полного вдоха. После третьего неполного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Если время задержки дыхания регистрируется одновременно у нескольких человек, то оно произносится вслух каждую секунду.

- При переутомлении и перетренированности - возможность задержать дыхание резко снижается.

Оценка пробы Генчи в секундах:

ОЦЕНКА	Женщины
Отлично	30 и выше
Хорошо	20-29

Удовлетворительно	15-19
Неудовлетворительно	14 и ниже

Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд).

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 сек., затем в течение 30 сек. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 сек., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 сек.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на "отлично", 25-50% - "хорошо", 51-75% "удовлетворительно", 76-100% - "неудовлетворительно", более 101% - "очень плохо". Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как "отлично", на 2-й минуте - как "хорошо", на 3-й - "удовлетворительно", 4-й - "неудовлетворительно".

Ортостатическая проба.

При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя.

Оценка результатов ортостатической пробы

<i>ЧСС после нагрузки</i>	<i>Оценка реакции</i>
Учащение ЧСС на 6-12 уд./мин.	Хорошая
Учащение ЧСС на 13-18 уд./мин.	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин.	Неудовлетворительная

Оценка уровня развития гибкости у девушек 17-22 лет

Гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	25	15	10	5	0

Если студенты распределены на специальные медицинские группы строго по диагнозам их заболеваний, то преподавателю предоставляется право на введение дополнительных специальных тестов. Например, теста для определения силовой выносливости студентов, имеющих нарушения осанки и сколиозы, или теста для определения гибкости суставов больных остеохондрозом и др.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Список литературы

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.]; ред. Е. С. Григорович; В. А. Переверзев. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>

Дополнительная литература

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 296 с. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51781

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

спортивный зал, гимнастические коврики, гантели (1-5 кг), гимнастические палки.

Учебная программа (АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА)

Введение

Место и значение атлетической гимнастики в системе физического воспитания. Задачи и содержание программы тренировок по «атлетической гимнастике». Обязанности студентов при прохождении курса.

Раздел 1. История развития, современное состояние и перспективы развития атлетической гимнастики.

Тема 1. Содержание программы тренировок, характеристика атлетической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возникновение и развитие атлетической гимнастики. Перспективы развития атлетической гимнастики. Бодибилдинг

Тема 2. Особенности занятий для лиц с разной физической подготовкой

Раздел 2. Техническая подготовка атлетов

Тема 3. Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки.

Тема 4. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).

- Тема 5.** Техника выполнения упражнений со штангой
- Тема 6.** Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса
- Тема 7.** Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах
- Раздел 3. Физическая подготовка атлетов*
- Тема 8.** Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость.
- Тема 9.** Правильное дыхание во время выполнения упражнений.
- Раздел 4. Выполнение комплексов упражнений*
- Тема 10.** Дельтовидные мышцы. Бицепсы.
- Тема 11.** Мышцы спины. Грудные мышцы.
- Тема 12.** Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени

Рабочая учебная программа

Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
		лекции	Практические занятия	
1курс				
<i>1. Введение.</i>				
Место и значение атлетической гимнастики в системе физического воспитания. Задачи и содержание программы тренировок по атлетической гимнастике. Обязанности студентов при прохождении курса (медицинский осмотр, техника безопасности)	2	2		
<i>Раздел 1. История развития, современное состояние и перспективы развития атлетической гимнастики</i>				
Тема 1 . Бодибилдинг	4	2	2	

Тема 2 Особенности занятий для лиц с разной физической подготовкой	4	2	2	
<i>Раздел 2.Техническая подготовка атлетов.</i>				
Тема 3. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	10		10	
Тема 4. Техника выполнения упражнений со штангой	10		10	
Тема 5. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	10		10	
Тема 6. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах	10		10	
<i>Раздел 3. Физическая подготовка атлетов.</i>				
Тема 7. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость.	12		12	
Тема 8. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	12		12	
<i>Раздел 4. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>				
Тема 9. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	22		22	
Тема 10. Мышцы спины. Грудные мышцы.	22		22	

Тема 11. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	22		22	
Контрольные тестирования	8		8	
ИТОГО:	148			
2курс				
<i>1. Введение.</i>				
Место и значение атлетической гимнастики в системе физического воспитания. Задачи и содержание программы тренировок по атлетической гимнастике. Обязанности студентов при прохождении курса (медицинский осмотр, техника безопасности)	2			
<i>Раздел 1. История развития, современное состояние и перспективы развития атлетической гимнастики</i>				
Тема 1 . Бодибилдинг	2		2	
Тема 2 Особенности занятий для лиц с разной физической подготовкой	2		2	
<i>Раздел 2.Техническая подготовка атлетов.</i>				
Тема 3. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	10		10	
Тема 4. Техника выполнения упражнений со штангой	10		10	
Тема 5. Техника выполнения упражнений	10		10	

с использованием собственного веса				
Тема 6. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах	10		10	
<i>Раздел 3. Физическая подготовка атлетов.</i>				
Тема 7. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость.	12		12	
Тема 8. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	12		12	
<i>Раздел 4. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>				
Тема 9. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	22		22	
Тема 10. Мышцы спины. Грудные мышцы.	22		22	
Тема 11. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	22		22	
Контрольные тестирования	8		8	
ИТОГО:	144			

Контрольные испытания

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжки через гимнастическую скамейку боком/5 серий по 10 сек./с интервалом отдыха/сумма серий, кол-во/.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)

5. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)

6. Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз)

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА (бадминтон)

Введение

Место и значение бадминтона в системе физического воспитания. Задачи и содержание курса. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.

Раздел 1. История развития бадминтона.

Тема 1. История бадминтона. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития бадминтона в России.

Тема 2. Характеристика игры, инвентарь и место проведения. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном.

Раздел 2. Техническая подготовка.

Тема 3. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена.

Тема 4. Способы хватки ракетки.

Тема 5. Стойки бадминтониста.

Тема 6. Техника ударов снизу.

Тема 7. Техника ударов сверху

Тема 8. Техника подач.

Тема 9. Техника выполнения плоских ударов.

Тема 10. Техника ударов у сетки

Тема 11. Техника передвижений

Тема 12. Совершенствование техники подач.

Тема 13. Совершенствование техники атакующих ударов.

Тема 14. Совершенствование техники защитных ударов

Тема 15. Совершенствование техники ударов у сетки

Тема 16. Совершенствование техники передвижений.

Тема 17. Совершенствование техники ударов сверху открытой стороной ракетки

Тема 18. Совершенствование техники ударов сверху закрытой стороной ракетки.

Раздел 3. Тактическая подготовка.

Тема 19. Атакующие действия.

Тема 20. Защитные действия.

- Тема 21.** Тактические действия в парных играх.
Тема 22. Совершенствование точности игры у сетки
Тема 23. Совершенствование защитных действий
Тема 24. Совершенствование игры с задней линии
Тема 25. Совершенствование тактики одиночных игр
Тема 26. Совершенствование технико-тактических действий в смешанных категориях
Тема 27. Совершенствование разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.

- Тема 28.** Общефизическая подготовка
Тема 29. Развитие специальных силовых качеств
Тема 30. Совершенствование специальной выносливости
Тема 31. Развитие специальной выносливости
Тема 32. Совершенствование скоростно-силовой подготовки.
Тема 33. Совершенствование общей выносливости.

Раздел 5. Правила игры и проведение соревнований.

- Тема 34.** Организация соревнований и правила проведения встреч.
Тема 35. Правила проведения встреч: одиночные и парные соревнования.
Тема 36. Правила проведения встреч: личные и командные соревнования.

Контрольные испытания

Физическая подготовка

4. бег 30 м с в/старта (в сек.).
5. прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз).
6. Прыжки со скакалкой.

Техническая подготовка

9. Короткая подача из 10 подач
10. Высокодалекая подача из 10 подач.
11. "Смеш" из-за центра площадки из 10 ударов.
12. Прием "смеша" коротким ударом из 10 ударов.
13. Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Список литературы

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.]; ред. Е. С. Григорович; В. А. Переверзев. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 296 с. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51781

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. А. Лепёшкин. - Баскетбол. Подвижные и учебные игры. - Москва : Советский спорт, 2013. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40769.html>

Информационное обеспечение дисциплины:

1. <http://www.badminton.ru/>
2. <http://www.badm.ru>

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

спортивный зал, сетки, ракетки для бадминтона, воланы, скакалки, гимнастические скамейки.

IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Типовые контрольные задания

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Начальный уметь	Выполнять контрольные тесты: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	3 балла - 9 раз 2 балла - 7 раз 1 балл – 5 раз 3 балла - 25 раз 2 балла - 20 раз 1 балл – 15 раз
Начальный знать	- о необходимости регулярных посещений учебных занятий физической культуры для поддержания здоровья и работоспособности	50% посещение – 6 баллов 100% посещение - 12 баллов
Промежуточный уметь	Выполнять контрольные тесты: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	3 балла - 12 раз 2 балла - 9 раз 1 балл – 7 раз 3 балла - 30 раз 2 балла - 25 раз 1 балл – 20 раз
Промежуточный уметь	1. Составлять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами 2. Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	1. составлено без ошибок в терминологии 2. последовательность упражнений соблюдена 1 балл 5. без ошибок в терминологии 6. соблюдена последовательность упражнений 7. уверенность в применении команд 2 балла
Промежуточный знать	- основы техники выполнения упражнений оздоровительной направленности	– 1 балл

	- может правильно показать упражнение - может объяснить технику выполнения упражнения	- 2 балла - 3 балла
Заключительный владеть	Выполнением контрольных тестов: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	3 балла - 15 раз 2 балла - 12 раз 1 балл – 9 раз 3 балла - 35 раз 2 балла - 30 раз 1 балл – 25 раз
Заключительный уметь	1. Составлять комплексы упражнений для определенных групп мышц 2. Применять на практике разработанные комплексы упражнений для определенных групп мышц	1. составлено без ошибок в терминологии 2. последовательность упражнений соблюдена 1 балл 8. без ошибок в терминологии 9. соблюдена последовательность упражнений 10. уверенность в применении команд 2 балла

Контрольные испытания

Физическая подготовка

7. бег 30 м с в/старта (в сек.).
8. прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз).
9. Прыжки со скакалкой.

Техническая подготовка

14. Короткая подача из 10 подач
15. Высокоточная подача из 10 подач.
16. "Смеш" из-за центра площадки из 10 ударов.
17. Прием "смеша" коротким ударом из 10 ударов.
18. Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Список литературы ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.]; ред. Е. С. Григорович; В. А. Переверзев. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 296 с. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51781

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. А. Лепёшкин. - Баскетбол. Подвижные и учебные игры. - Москва : Советский спорт, 2013. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40769.html>

VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

3. Официальные правила волейбола 2009-2012 г.г. -
4. <http://www.volley.ru/pages/466/>
5. Разъяснения о новых правилах волейбола 2009 – 2012 г.г. и порядке их применения. - <http://www.volley.ru/pages/466/> <http://www.badminton.ru/>
6. <http://www.badm.ru>

IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

спортивный зал, баскетбольные мячи, медицинбол (вес 1-3 кг), баскетбольные щиты с сетками, скакалки, гимнастические скамейки, шведская стенка, гантели (1 - 5 кг)., сетки, ракетки для бадминтона, воланы, скакалки, гимнастические скамейки.

X. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.	V. Литература	обновление	28.05.2016, протокол № 6
2			