

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Протокол  
Ученого совета института  
менеджмента и информационных  
технологий

№ 1 от 30.08.2018

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель  
Ученого совета института  
менеджмента и информационных  
технологий  
*А.Ю. Соколов*  
Соколов А.Ю./  
(подпись)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки  
**38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль)  
**Все профили**

Автор: Вашляева И.В., Шуралёва Н.Н.

Одобрена на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта

Протокол №1 от 28.08.2018

И.о. зав. кафедрой   
(подпись)  
Добрынин И.М.  
(Фамилия И.О.)

Рекомендована УМК института  
менеджмента и информационных  
технологий

Протокол № 1 от 28.08.2018

Председатель   
(подпись)  
Зубкова Е.В.  
(Фамилия И.О.)

Екатеринбург  
2018

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Дисциплина направлена на формирование компетенций, представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые дисциплиной

<i>Шифр компетенции</i>	<i>Результаты обучения</i>	
<i>ОК – 7</i>  <i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности</i>	<i>знать</i>	<i>– основы физической культуры и здорового образа жизни – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</i>
	<i>уметь</i>	<i>– использовать физические упражнения для достижения жизненных и профессиональных целей</i>
	<i>владеть</i>	<i>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке)</i>

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

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

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

Знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь:

- использовать физические упражнения для достижения жизненных и профессиональных целей.

Владеть:

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

При освоении дисциплины формируются общекультурная компетенция (ОК-8): способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.

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

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

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

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

Для студентов очной формы обучения:

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

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, представляют реферат на тему «Теория и методика занятий избранным видом спорта» (из перечня элективных дисциплин).

Для студентов заочной формы обучения:

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

Формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т. д.

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

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

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

## 5.2 Содержание учебной дисциплины

Практический раздел программы дисциплины состоит из трех подразделов: методико-практический, обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, учебно-

тренировочный, содействующий приобретению опыта творческой, практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности, и контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Перечень методико-практических занятий:

1 курс:

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

2 курс:

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

3 курс:

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

Учебно-тренировочные занятия, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов, проводятся по следующим видам спорта (физических упражнений): отдельные виды легкой

атлетики, спортивные игры, скалолазание, упражнения общей физической подготовки и силовой направленности.

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

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

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

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

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

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

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

	индивидуальных занятий физическими упражнениями выбранного вида спорта различной направленности	
7.	Написание реферата	15
	Итого:	322

Для организации самостоятельной работы студентов кафедрой физического воспитания и спорта подготовлено методическое пособие для студентов дневного и заочного отделений всех профилей подготовки: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» Екатеринбург, 2017 год.

#### Содержание самостоятельной работы студентов заочной формы обучения

Тема	Виды работ	Ссылка на методические рекомендации
Теория и методика занятий избранным видом спорта	1. Подготовка к занятиям. Проработка учебного материала лекционных занятий 2. Самостоятельное изучение учебного материала (литература, электронные издания, интернет-ресурсы) 3. Освоение методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (избранным видом спорта) 4. Освоение методики подготовки к сдаче норм комплекса ГТО 5. Использование видеоматериалов для усвоения и проверки оценочных действий судьи по избранному виду спорта 6. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями выбранного вида спорта различной направленности 7. Написание реферата	1. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» Екатеринбург, 2017 год (Закрытый сайт кафедры физического воспитания и спорта на Портале ЭОР) 2. Методические рекомендации по написанию реферата (Официальный сайт кафедры физического воспитания и спорта)

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

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

## 7.1 Паспорт фонда оценочных средств

Шифр компетенции	Результаты обучения		Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточного контроля
<p><i>ОК – 7</i></p> <p><i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности</i></p>	<i>знать</i>	<p>– основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>– особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</p>	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
	<i>уметь</i>	<p>– использовать физические упражнения для достижения жизненных и профессиональных целей</p>	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
	<i>владеть</i>	<p>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке)</p>	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы

## 7.2 Перечень компетенций

Шифр компетенции	Результаты обучения	
<p><i>ОК – 7</i></p> <p><i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности</i></p>	<i>знать</i>	<p>– основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>– особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</p>
	<i>уметь</i>	<p>– использовать физические упражнения для достижения жизненных и профессиональных целей</p>
	<i>владеть</i>	<p>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке)</p>

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

## Критерии оценивания студентов очной формы обучения

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

Аттестация студента по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы в соответствии с «Положением об академическом рейтинге».

Оценка выставляется в соответствии со значениями:

- оценка «зачтено» от 50 баллов и выше.

## Критерии оценивания студентов заочной формы обучения

№.	Формы контроля (процедуры)	Критерии оценивания	Зачёт
1.	Реферат	Соответствие требованиям к выполнению реферата Соответствие требованиям к содержанию реферата	Зачтено

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

#### Требования к выполнению реферата

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

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

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

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

Контрольные нормативы.

#### По легкой атлетике:

№ п/п	Контрольные упражнения	№ семестра	Результаты и оценки в баллах						
			женщины			Мужчины			
			5	4	3	5	4	3	
1	Бег на короткие дистанции (100	II, IV, VI							

	м)		15,7	17,0	18,5	13,2	14,0	14,6
2	Кросс (500 м)		1.40	1.50	2.00	-	-	-
3	Кросс (1000 м)		-	-	-	3.20	3.40	4.00
4	Прыжок в длину с места		185	175	160	240	230	220

### По волейболу:

№ п/п	Контрольные упражнения	№ семестра	Результаты и оценки в баллах		
			5	4	3
1	Верхняя (нижняя) передача в паре через сетку	II	17-20 (20)	14-16 (20)	10-13(20)
2	Нижняя прямая подача		4-5(5)	3(5)	2(5)
3	Верхняя передача в паре через сетку с перемещением вдоль сетки (в обе стороны)		Без потери мяча	Одна потеря мяча	Две потери мяча
4	Приём мяча с подачи		4-5(5)	3-4(5)	2(5)
5	Обманный удар в прыжке через сетку со своего подбрасывания (техника выполнения)		Сд.(5)	Сд.(4)	Сд.(3)
6	Приём мяча с подачи с доводкой в зону «3»	IV	5-6(6)	4-5(6)	3-4(6)
7	Верхняя прямая подача (техника выполнения)		Сд.(5)	Сд.(4)	Сд.(3)
8	Обманный удар в прыжке через сетку с передачи связующего в заданную зону		5-6(6)	3-4(6)	2(6)
9	Верхняя прямая подача в заданную зону	VI	5-6(6)	3-4(6)	2(6)
10	Общая игра		Сд.(5)	Сд.(4)	Сд.(3)

### По баскетболу:

№ п/п	Характеристика тестов	№ семестр	Результаты и оценки в баллах					
			женщины			мужчины		
			5	4	3	5	4	3
1	Передачи на месте от груди двумя мячами с отскоком от пола и параллельно пола (по 15 сек. каждой передачи, расстояние 3-4 метра)	II	28 и выше	25-27	22-24	30 и выше	27-29	24-26
2	Штрафной бросок (из 5 бросков)		4-5	3	2	4-5	3	2
3	Атака кольца в 2 шага с 3-х очковой линии под 45° по 3 раза с правой и левой		6	5	4	6	5	4

	стороны								
4	Челночный бег с ведением мяча с обводкой 5 стоек с переводом мяча под ногой	IV	26,0	28,0	30,0	26,0	28,0	30,0	
5	Челночный бег с ведением мяча с обводкой 5 стоек с переводом за спиной		26,0	28,0	30,0	26,0	28,0	30,0	
6	Броски со средней дистанции по схеме «звезда» из 10 бросков		9 и выше	6-7	5	9 и выше	6-7	5	
7	Игра 5x5	VI	сд.	сд.	сд.	сд.	сд.	сд.	
8	Челночный бег 3x10		10сек.	10,5сек.	11сек.	10сек.	10,5сек.	11сек.	

**По атлетической гимнастике (женщины):**

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

**По атлетической гимнастике (мужчины):**

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

Жим штанги лежа (35кг)	VI	20	15	10
Жим штанги сидя под углом 35 (25кг)		20	15	10
Жим ногами в тренажере (50кг)		30	25	15
Жим штанги лежа (35кг)		25	20	15
Отжимания на брусьях		20	15	10
Жим ногами в тренажере (50кг)		30	25	15

### По мини-футболу:

№ п/п	Контрольные упражнения	Семестры	Оценка в баллах		
			5	4	3
1	Удар мяча в цель (11 м), количество раз (из 10)	2	9	7	6
		4	10	8	7
2	Ведение мяча между препятствиями, 30 м (с)	4	17	19	21
		2	15	17	20
3	Удар по катящемуся (11м) (летящему) мячу в цель, количество раз (из 10)	6	6	5	4
4	Жонглирование мячом, количество раз	4	20	10	5
		6	30	20	10
5	Приём мяча на грудь (5 м)	6	10	8	6

### Для специальной медицинской группы:

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

### По скалолазанию:

№	Контрольные упражнения	Семестр	мужчины			женщины		
			5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание на перекладине	II - VI	12раз	10раз	8раз	-	-	-
2.	Пресс		60р/1мин	60р/1,5мин	60р/2мин	60раз	50раз	40раз
3.	Прыжок в длину с места		250см	230см	220см	185см	175см	165см
4.	Отжимание в упоре лежа		-	-	-	20раз	15раз	10раз
5.	Подъем переворотом на		5раз	3раза	1раз	-	-	-

	перекладине							
6.	Приседания на одной ноге		10раз	7раз	5раз	10раз	7раз	5раз
7.	Подтягивание из виса стоя		-	-	-	20раз	15раз	10раз
8.	Скалолазный маршрут на время	По указанию тренера						

### По пулевой стрельбе:

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

### По борьбе самбо:

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

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

### По боксу:

№ п/п	Контрольные упражнения	Курс	5	4	3
	ОФП	I			
1.	Отжимания от пола		50	40	30
2.	Пресс лёжа		100	80	60
3.	Прыжок в длину с места		2,50 м	2,30 м	2,10 м
	СФП	II			
4.	Медбол (3 кг.) — броски в стену — 3 минуты		100	80	60
5.	Работа на снарядах (мешки, груши) — 3 минуты		15	10	8
	Совершенствование тактико-технического мастерства	III			

6.	Выполнение защиты корпус-руки (уклоны, нырки, подставки, отбивки), выполнение защиты при помощи ног (умение уходить с линии атаки противника, проваливать и подбирать с ударами)		+		
7.	Ударная техника — прямые, боковые, удары снизу — одиночные, двойные, серии и комбинации		Серии	Двойные	Одиночные

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

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ООП)		
Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2014/2015	Договор № 936ЭБС от 02.10.2014 ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М»	с «07» октября 2014 г. по «06» октября 2015 г.
2015/2016	Договор № 1349ЭБС от 05.10.2015 ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М»	с «07» октября 2015 г. по «06» октября 2016 г.
2016/2017	Договор № 1834ЭБС от 07.10.2016 ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М»	с «07» октября 2016 г. по «06» октября 2017 г.
2017/2018	Контракт № 07102017 от 13.10.2017 ООО «Знаниум»	с «07» октября 2017 г. по «06» октября 2018 г.
2018/2019	Контракт № 250918-эбс от 25.09.2018 ООО «Знаниум»	с «08» октября 2018 г. по «07» октября 2019 г.

### 8.1 Основная литература

№.	Наименование	Количество экземпляров
1.	Сайт ИБС УрГЭУ. <a href="http://lib.usue.ru/">http://lib.usue.ru/</a>	1
2.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата: для студентов вузов всех направлений и специальностей / А. Б. Муллер [и др.]. ; Сибир. федер. ун-т. - Москва : Юрайт, 2018. - 424 с. <a href="http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-СВЕС-44С9-АС81-63431889ВВВ7">http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-СВЕС-44С9-АС81-63431889ВВВ7</a>	1
3.	Вашляева, И. В. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями [Текст] : учебное пособие / И. В. Вашляева, Н. А. Романова, Н. Н. Шуралева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2017. - 99 с. <a href="http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf">http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf</a>	1
4.	Манин, С. А. Основы методики занятий боксом [Текст] : учебно-методическое пособие / С. А. Манин, М. А. Кочерьян ; М-во	1

	образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2017. - 50 с. <a href="http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p490382.pdf">http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p490382.pdf</a>	
5.	Гимнастика. Методика преподавания. : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. - Москва : ИНФРА-М, 2013. - 335 с. <a href="http://znanium.com/go.php?id=415731">http://znanium.com/go.php?id=415731</a>	1
6.	Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям : монография / Н. В. Мезенцева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сибир. федер. ун-т. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2012. - 118 с. <a href="http://znanium.com/go.php?id=442476">http://znanium.com/go.php?id=442476</a>	1

## 8.2 Дополнительная литература

<i>№.</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество экземпляров</i>
1.	Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 319 с.	2
2.	Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" (квалификация "бакалавр") / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 288 с.	1
3.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / [Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова и А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 288 с.	2
4.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / [Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова и А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 288 с.	1
5.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / [А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 268 с.	2
6.	Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - Москва : Академия, 2014. - 479 с.	10
7.	Жилкин, А. И. Теория и методика легкой атлетики : учебник для	2

	студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование (профиль "физическая культура") / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - Москва : Академия, 2013. - 464 с.	
8.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / [Е. С. Крючек [и др.] ; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 283 с.	2
9.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / [Ю. М. Макаров [и др.] ; под ред. Ю. М. Макарова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 271 с.	2
10.	Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. - 8-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2013. - 461 с.	2
11.	Физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" / [М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 424 с..	1
12.	Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие для студентов вузов по специальностям "Физическая культура" и "Физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (АФК)" / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - Москва : КноРус, 2013. - 370 с	10
13.	Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 239 с.	3
14.	Добрынин, И. М. Воспитание физических качеств : учебное пособие / И. М. Добрынин, М. А. Кочерьян ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2012. - 55 с. <a href="http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/13/p478232.pdf">http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/13/p478232.pdf</a>	30
15.	ЭБС "Знаниум". Контракт № 250918-эбс от 25.09.2018 08.10.2018-07.10.2019	

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

1. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры;
2. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику;
3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал

Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры;

4. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры;

5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала;

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

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

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

Упражнение с воланом:  
индивидуальные упражнения.

1. Подбрасывать волан вверх и ловить его двумя руками.  
2. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.

3. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180° и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой.

4. Подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками.

5. Подбрасывать волан ногами и ловить его после приземления. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами (ближе к пальцам). Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вверх-вперед, приземляется и ловит волан двумя руками.

6. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.

7. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, необходимо выполнить касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса.

8. То же, но коснуться рукой лба.

9. То же, но два раза хлопнув в ладоши (за спиной).

### **Методические указания для занимающихся волейболом**

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций: 1. Начинать занятие с построения и постановки задач 2. В подготовительную часть включать общеразвивающие и специальные упражнения, а также специальные упражнения с мячами. 3. Целесообразно включать в ПЧ упражнения на технику перемещений (стартовые стойки, все виды перемещений) 4. Необходимо чередовать упражнения направленные на развитие силы, быстроты и выносливости, с упражнениями на развитие гибкости и на расслабление 5. На занятиях направленных на совершенствование точности технических приемов не рекомендуется упражнение на развитие силы в ПЧ

Основная часть (60 мин) Задачи основной части занятия: 1. Изучение технических приемов игры в волейбол. 2. Повышение физической подготовленности занимающихся 3. Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств 4. Обучение занимающихся применять освоенные приемы в игровой обстановке.

### **Методические указания для занимающихся баскетболом**

1. Броски мяча выполнять сериями (по 5—10 раз), варьировать и. п. игрока и расстояние до щита.

2. Броски мяча из-под щита совершать дальней от корзины рукой; позиционные броски мяча с ближней, средней и дальней дистанций — сильнейшей рукой.

3. Использовать отскок мяча от щита при позиционных бросках под углом 15 — 45°; «находить» щит и варьировать направление придаваемого мячу вращения в соответствии с занимаемой позицией нападающего при бросках мяча непосредственно из-под корзины.

4. Добивание мяча осуществлять в высшей точке прыжка резким толчком кисти.

5. Стремиться к сокращению подготовительной фазы бросков мяча, быстрому переходу от предыдущего действия к бросковому движению, но не допускать при его совершении спешки и резкости.

6. По мере овладения техникой изучаемого броска мяча вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая активность его противодействия до полного снятия ограничений на его действия.

7. Ориентировать занимающихся на выбор оптимального способа броска мяча и его траектории полета в зависимости от дистанции, позиции по отношению к корзине, положения защитника и степени его противодействия.

8. Добиваться надежности и точности воспроизведения рациональной техники бросковых движений, высокой помехоустойчивости к внешним сбивающим факторам (агрессивности защитника, шуму или недоброжелательности зрителей, напряженности спортивной борьбы, равенству в счете, некомфортным температурным условиям и т.п.), а также к внутреннему неблагоприятному состоянию (чрезмерному волнению, функциональной, физической или психологической усталости): учиться

управлять своими чувствами и движениями, всегда начинать бросок мяча уверенным в его результативности.

### **Методические указания для занимающихся скалолазанием**

1. Уделяйте больше внимания правильной постановке ног. Помните, что ногу на зацепку нужно ставить самой острой передней частью скальной туфли перпендикулярно стенду. Нога должна иметь возможность свободно двигаться относительно носка и, таким образом, давать телу возможность принимать различные положения для эффективной инициации движений и грамотного расположения на стенде. Очень важно сразу научиться правильно ставить ноги.

2. Научитесь “давить” ногами. Очень часто наблюдая за начинающими скалолазами можно заметить как их ноги слетают с зацепок. Дело в том, что если Вы переставляете ногу на следующую зацепку и при этом не нагружаете ее максимально, а только ставите и немножко надавливаете, то из-за низкого трения и, соответственно, низкого сцепления скальной туфли с поверхностью при попытке инициации движения, нога легко соскальзывает, а Вы повисаете на руках или совсем срываетесь. Необходимо стараться избегать “потери ног” (так часто презрительно называют эту вредную ошибку). Для этого больше переносите вес тела на зацепку и постоянно напоминайте себе, что нужно “давить” на ноги. Для начала выбирайте под ноги самые большие зацепки, правильно (на носочек) ставьте ногу и лучше нагружайте ее. А когда Вы начнете без сознательного контроля грамотно ставить ноги, можно начать выбирать под них зацепки поменьше и даже мизера (т.е. маленькие зацепки прикрученные к стенду саморезами).

3. Становитесь на ноги, разгружайте руки. Вопреки бытующему мнению людей не сведущих в скалолазании, которые считают, что скалолазы вообще не используют ноги, а лазают исключительно на руках, работа ног крайне важна. Скажем так, при лазании на вертикали (а тем более на «положительной стене») можно лазить используя руки практически только для поддержания равновесия и нагружать их минимально. Но для этого необходимо научиться грамотно организовывать опорную площадку и инициировать движения в основном за счет ног. Помните, что ноги это самые сильные части нашего тела, по крайней мере они намного сильнее рук, количество мышц в них намного больше и тренируем мы их почти с самого рождения. Используйте свои ноги максимально, не бойтесь поднимать их выше, вставать на них (разгибать) и делать благодаря ногам длинные движения.

4. Так же нужно заметить, что, при переходе на нависание, важность работы ног только увеличивается. Так что чем быстрее Вы начнете применять на практике три предыдущих совета, тем скорее появится прогресс в лазании и возможность перейти на более сложные и интересные профили.

5. Положение центра тяжести. Запомните, чем ближе центр тяжести (в общем приближении это район нашего таза, а именно второго крестцового

позвонка) к стене или скале, тем активнее включаются ноги, а также корпус и даже руки в борьбу против силы тяжести и, следовательно, нагрузка на руки значительно уменьшается. Можно развернуть колени в “лягушку” и придвинуть таз к стене (если позволяет растяжка, на вертикали делать это очень даже удобно), а можно развернуть корпус и подвернуть колени в одну сторону, скрутившись при этом на противоположных опорных руке и ноге (это более сложный элемент, который тем не менее придется освоить, так как это один из основных технических приемов в скалолазании, но о нем мы отдельно расскажем в одной из следующих статей).

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

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

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

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

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

### **Методические указания для занимающихся мини-футболом**

Для участников игры в мини-футбол, естественно, прежде всего характерна игра с мячом. Составной частью техники владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, прием (остановка) мяча, его ведение и финты, отбор, а также специальные технические приемы вратаря.

Удары по мячу ногами – основа техники мини-футбола. По способу выполнения они, как и в футболе, подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями

подъема, а также носком, пяткой и подошвой. Удары по мячу ногами игрокам приходится выполнять в самых различных ситуациях и положениях, по неподвижным, катящимся, летящим мячом – с места, в движении, в прыжке, в падении, с поворотами и пр.

Однако во всех случаях выделяются три фазы удара: предварительная (разбег), подготовительная (замах бьющей ногой и постановка опорной ноги), рабочая (ударное движение и проводка). При выполнении ударов с места разбег, естественно, отсутствует.

В мини-футболе, для которого характерно постоянное давление соперников, а, следовательно, и постоянный дефицит времени при выполнении технических приемов с мячом, время выполнения игроками упомянутых фаз сокращается. До минимума уменьшаются соответственно и мышечные усилия самого ударного движения. В соответствии с этим техника ударов по мячу ногами в этой игре приобретает свои специфические черты, которые также зависят и от динамических особенностей используемых в игре мячей.

Изучение техники ударов по мячу ногами в секции по мини-футболу рекомендуется начать с выполнения школьниками каждого приема сильнейшей ногой. После этого занимающимся легче перейти к выполнению этого же приема слабейшей ногой.

Методическая последовательность разучивания каждого вида ударов по мячу ногами может быть такова: удары по неподвижным мячам с места, затем с одного шага (при этом главное внимание юных футболистов обращается на правильный подход к мячу и правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара). После этого занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с разбега и, наконец, удары по катящимся и летящим мячам с места и с разбега.

В процессе обучения рекомендуется сразу же обращать внимание занимающихся на правильное техническое выполнение каждого удара. После того, как тот или иной прием будет освоен в целом, можно перейти к работе над точностью ударов и лишь затем – над силой. Совершенствовать технику разученных ударов следует в комплексных упражнениях.

Итак, рассмотрим технику выполнения различных способов ударов по мячу ногами и методическую последовательность обучения занимающихся этим техническим приемам.

Освоение техники ударов, как правило, начинается с разучивания удара по неподвижному мячу внутренней стороны стопы. По мере его освоения, занимающиеся переходят на разучивание этого удара по катящемуся мячу. Удар внутренней стороной стопы часто используется в мини-футболе как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для обстрела ворот с близкого расстояния.

Достоинство этого удара – не в силе, а в надежности и точности. Техника выполнения его такова. Носок опорной ноги всегда должен совпадать с направлением предполагаемого движения мяча. Стопа согнутой в коленном суставе бьющей ноги перед ударом сильно разворачивается наружу и выносится вперед. Его голеностоп напряжен. При соприкосновении

стопы с серединой мяча туловище игрока наклоняется над мячом. Произведя удар, бьющая нога продолжает движение за мячом. Это движение и называется проводкой. Проводка распространяется на все виды ударов.

#### Примерные упражнения

1. Занимающиеся выполняют размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°. Затем это движение повторяется, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ногой вперед.

2. Занимающиеся встают в 1–1,5 м от стойки и ударом по неподвижному мячу с места направляют мяч в стенку. Отскочивший мяч нужно остановить и вновь направить в стенку и т.д.

3. Занимающиеся упражняются в парах. Каждая пара имеет мяч. Игроки в парах, встав в 3 м друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно отдать партнеру в ноги.

4. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 2,5–3 м друг против друга. Между ними из стоек сооружаются ворота шириной 70 см. Партнеры, остановив мяч, передают его друг другу низом так, чтобы он проходил в ворота. Затем упражнение выполняется в одно касание. Постепенно расстояние между игроками увеличивается, а также несколько уменьшается ширина ворот. Это упражнение можно провести в виде соревнования: за каждый неточный удар игрокам начисляется по одному штрафному очку.

5. На площадке из набивных мячей сооружаются ворота шириной 0,5 м. Занимающиеся с 7–8 м выполняют по 10 ударов по неподвижному мячу с места. Побеждает игрок, совершивший больше точных попаданий. Затем то же упражнение выполняется с одного, а потом с 2–3 шагов разбега.

6. На площадке размечается круг диаметром 10–12 м. Один из игроков встает в середину круга, остальные размещаются равномерно по кругу. Игрок, находящийся внутри круга, поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и внутренней стороной стопы возвращает мяч назад и т. д. Периодически игроки меняются ролью с участником, находящимся внутри круга.

7. То же, но игроки передвигаются по кругу, а мяч передается низом на ход бегущему игроку. При выполнении удара по мячу внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону игрока, стоящего в середине круга. Периодически игроки меняют направление своего передвижения по кругу.

8. Игроки разбиваются на пары. В каждой паре тот и другой игрок имеют по мячу. Они встают в 4–6 м друг от друга и ударом ногой посылают мяч партнеру, затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно и т.д. При передачах игроки следят за тем, чтобы мячи не сталкивались.

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

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

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

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

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10 – 12 повторений, после чего – отдых до восстановления дыхания, а затем – выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с, поднимая тем самым интенсивность тренировок. После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2 – 3 кг, для мелких групп мышц – 1 кг, начинайте снова работать по 8 – 10 повторений в серии. Начинать занятие

необходимо с хорошей разминки (до лёгкой испарины): для этого подойдет любой комплекс утренней зарядки на 5 – 10 мин, без отягощения. Частота занятий – 3 – 7 раз в неделю. Приступать к тренировке следует не позднее, чем за 1 час до и не ранее, чем через 2 часа после еды. По утрам серьезные нагрузки не рекомендуются.

В комплекс включают до 12 – 15 упражнений, а количество серий — в зависимости от физической подготовленности и предыдущей нагрузки. Начинающие в течение 1 – 2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1 – 2 подхода. Для более слабых групп мышц можно делать впоследствии по 4 – 6 серий, для остальных – 2 – 4 серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой. В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно посидеть или полежать 5 – 10 мин. затем обязательно принять тёплый душ или растереться жёстким мокрым полотенцем.

### **Методические указания для занимающихся пулевой стрельбой**

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта, включена в программу Олимпийских Игр. Пулевая стрельба, как вид спорта, имеет многовековую историю. В настоящее время с развитием программы комплекса ГТО, в который упражнение по стрельбе из пневматического и электронного оружия входит самостоятельным нормативом, стрельба вновь приобрела массовый характер. Стрельба развивает такие важные качества, как: выдержку, самообладание, согласованность действий основных систем организма человека: скелетно-мышечной системы, дыхательной системы, зрительных анализаторов и нервной системы. Занятие стрелковым спортом помогают научиться управлять своими эмоциями. Упражнения, которые необходимо выполнять для повышения устойчивости тела и улучшения функционирования вестибулярного аппарата развивают специальные координационные качества мышц и являются хорошей тренировкой для всей нервной системы. Статистически подтверждено, что регулярные занятия стрельбой улучшают зрение, так как в процессе стрельбы глаза постоянно тренируются.

Осваивать технику стрельбы предпочтительней стреляя из винтовки с упора. При этом формируется навык правильного прицеливания, рационального режима дыхания и согласованности основных элементов программы производства выстрела. Сочетание стрельбы на электронной установке «Скат» и стрельбы из пневматического оружия позволяет объективно оценить качество выполнения отдельных элементов техники производства выстрела. Использование специального стрелкового тренажера «Приклад» формирующего правильные двигательные образы таких основных элементов техники как: удержание пистолетной рукоятки (охват шейки приклада), прикладки затыльника приклада к плечу и щеки к верхней грани приклада, позволяют оптимизировать процесс обучения и в

кратчайшее время дать правильное представление об уровне выполнения отдельных элементов техники стрельбы.

Проведение массовых соревнований по пулевой стрельбе положительно влияют на взаимоотношения в коллективе. Результаты стрельбы, показанные учащимися на учебных занятиях и массовых соревнованиях, помогают дать правильную самооценку своим действиям, что благоприятно влияет на личностные качества.

По доступности стрельба из пневматического оружия, как один из видов пулевой стрельбы является самым демократичным видом спорта, что позволяет сделать его массовым.

Не смотря на кажущуюся простоту выполнения стрелковых упражнений, они очень сильно воздействуют на весь организм стрелка, так как статическая нагрузка, которую испытывает стрелок, является несвойственной человеческому организму. Поэтому занимающиеся стрельбой в обязательном порядке должны выполнять гимнастические упражнения, плавать, ходить на лыжах и заниматься другими фитнес нагрузками, чтобы снимать отрицательные проявления больших статических нагрузок на скелетно-мышечную систему. Для стрелков отлично подходит новый вид спорта «Ролкросс», который начинает развиваться в городах. Комплексная нагрузка при занятиях этим видом спорта помогает решать помимо специальных стрелковых задач: устойчивость ног и тренировка вестибулярного аппарата еще и разгрузочную для позвоночника задачу. Поэтому, занимающимся стрельбой, рекомендованы упражнения на спортборде (снейкборд, вейфборд).

## **Методические указания для занимающихся боксом**

### Воспитание силы

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

Динамическая сила боксёра проявляется в движении.

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

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

Воспитание силы боксёра должно идти по двум направлениям.

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

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

Различают два метода воспитания силы боксёра, аналитический и целостный.

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

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

#### Воспитание быстроты

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

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

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

#### Воспитание выносливости

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

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

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

### **Методические указания для занимающихся самбо**

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

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

Поэтому обучение самбо проводится тренером на уроках, соревнованиях и показательных выступлениях в форме единого воспитательного процесса, в котором общее физическое развитие,

техническая и тактическая подготовка по самбо неразрывно связаны с воспитанием моральных и волевых качеств. Этот процесс обучения и тренировки самбиста строится на основе дидактических принципов советской педагогики: сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности и прочности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**

## **ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

### **Офисное программное обеспечение:**

- Пакет Microsoft Office или аналог
- Astra Linux Common Edition

### **Информационные справочные системы:**

- Справочная правовая система ГАРАНТ
- Справочная правовая система Консультант плюс

Программы для ЭВМ «Лицензия на право установки и использования операционной системы общего назначения Astra Linux Common Edition ТУ 5011-001-88328866-2008 версии 2.12. Контракт на выполнение работ для нужд УРГЭУ № 35-У/2018 от «13» июня 2018 г.

Программы для ЭВМ «Мой Офис Стандартный. Лицензия Корпоративная на пользователя для образовательных организаций, без ограничения срока действия. Контракт на выполнение работ для нужд УРГЭУ № 35-У/2018 от «13» июня 2018 г.

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

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

- спортивно-оздоровительный комплекс:
  1. тренажёрный зал;
  2. зал игровых видов спорта;
  3. скалодром;
  4. зал единоборств;
  5. зал гимнастики;
  6. стрелковый тир;
- многофункциональный стадион;
- арендуемые спортивные сооружения: стадион, плоскостные сооружения.