

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

UNIVERSAL
UNIVERSITY



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

| | |
|--------------------------------------|---|
| Уровень высшего образования: | Бакалавриат |
| Направление подготовки: | 38.03.02 Менеджмент |
| Направленность (профиль) подготовки: | Менеджмент и маркетинг в креативных индустриях |
| Квалификация (степень): | Бакалавр |
| Форма обучения: | Очная |
| Срок освоения по данной программе: | 4 года |

Москва 2023

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цель дисциплины

Формирование оптимального уровня физической и умственной работоспособности для поддержания полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины

- развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;
- формирование основных и прикладных двигательных навыков;
- обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности;
- укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, профессиональной и образовательной деятельности;
- формирование здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в учебный план по направлению 38.03.02 Менеджмент, профиль Менеджмент и маркетинг в креативных индустриях и входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Б1.В24.

Дисциплина изучается на 1 – 3 курсах в 1 – 6 семестрах.

3. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студентов следующих компетенций:

| Компетенция | Индикатор достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | | |
|---|--|---|--|---|
| | | Знать | Уметь | Иметь практический опыт |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности | - знать определение и составляющие компоненты здорового образа жизни, способов определения личного уровня физического развития. | - соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; | - владеет основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, способен формировать личную физическую подготовку исходя из личных возможностей; |
| | ИУК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | - знает особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. | - применять приемы определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. | - способен выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость (объем) дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачётные единицы не переводятся.

Дисциплина реализуется в рамках вариативной части Блока 1, в очной форме обучения в виде практических, методико-практических и профессионально-прикладных занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, а также занятий по приему нормативов по показателям физического и функционального состояния студентов.

Вариативная составляющая дисциплины включает возможность выбора студентами спортивной практической деятельности в рамках 328 часов. Механизм распределения студентов по спортивным учебным отделениям осуществляется по письменному заявлению обучающихся в начале каждого семестра с учётом состояния здоровья (медицинское заключение), уровня физической подготовленности, общих интересов и творческой направленности.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины с учётом состояния их здоровья.

| Вид учебной работы | Всего часов в соответствии с учебным планом | | | | | |
|----------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Аудиторная работа, в том числе: | 34 | 32 | 34 | 32 | 34 | 32 |
| Лекции | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия | 34 | 32 | 34 | 32 | 34 | 32 |
| Лабораторные работы (практикумы) | - | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа | 20 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| Контроль: | | | | | | |
| Зачет | | | | | | |
| ИТОГО: | 54 | 54 | 56 | 54 | 56 | 54 |

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Раздел 1. Практический раздел – 328 часов.

1.1 Виды спортивной практической деятельности.

1.1.1 Практические занятия (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, теннис, бадминтон, атлетическая гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба).

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки.

Волейбол

Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары,

блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила игры и основы судейства.

Баскетбол

Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники баскетбола (передвижения, остановки и повороты без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловля мяча одной и двумя руками, ведение мяча, обводка противника, броски мяча с места, в движении, одной и двумя руками). Техника и тактика игры. Правила игры и основы судейства.

Футбол

Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники футбола (удар по мячу, ведение, отбор, передача мяча). Техника и тактика игры в футбол. Правила игры и основы судейства.

Настольный теннис

Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники игры в настольный теннис (основные хватки ракетки, упражнения с мячом и ракеткой, имитация передвижений, ударов, ударов у тренировочной стенки и крышки стола, игра ударами на столе, свободная игра на столе, групповые игры на столе, игры на счет). Техника и тактика игры в настольный теннис. Правила игры и основы судейства.

Теннис

Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники игры в теннис (основные хватки ракетки, удары с отскока, удары с лета, выполнение ударного движения подачи). Техника и тактика игры в теннис. Правила игры и основы судейства.

Бадминтон

Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники игры в бадминтон (способы хвата ракетка, техника ударов снизу, сверху, выполнения плоских ударов, ударов у сетки, техника передвижений по площадке, техника атакующих и защитных ударов, подач). Техника и тактика игры в бадминтон. Правила игры и основы судейства.

Атлетическая гимнастика

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Упражнения с использованием/без отягощений. Комплексы упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств, выносливости. Подбор упражнений и техника их выполнения, направленная на развитие различных групп мышц. Дозирование нагрузки, спортивное питание и восстановительные мероприятия.

Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Освоение техники бега (100 метров, 2 км и 3 км), освоение техники прыжка (прыжок в длину с места толчком двумя

ногами), освоение техники метания (метание спортивного снаряда весом 500 гр. и 700 гр.).

Плавание

Техника безопасности при занятиях в бассейне. Элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду. Облегченные способы плавания – разучивание движений руками/ногами плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Обучение техники спортивных способов плавания, ныряния на глубину и в длину. Разучивание поворотов в воде при различных стилях плавания. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды.

1.1.2 Методико-практические занятия.

Тема. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов

контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

1.2 Спортивные учебные отделения по видам спорта.

1.2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Содержание раздела составляют физические упражнения, научно-практические и специальные знания, двигательные и организационно-методические навыки и умения. Он включает в себя два вида учебных занятий: теоретический и практический. Каждый вид имеет свои цели, задачи, содержание, виды подготовки и контрольные нормативы (контрольно-тестовые задания), образующие систему учебно-воспитательного процесса.

Научно-практическими и специальными знаниями, методическими и двигательными навыками и умениями по физической культуре студенты овладевают на теоретических и практических занятиях в соответствии с учебными программами по видам спорта.

Теннис

I. Техничко-тактическая подготовка

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Хватки ракетки:

- континентальная,
- восточная для ударов справа с отскока,
- восточная для ударов слева с отскока,
- полузападная для ударов справа с отскока.

Замах:

- петлеобразный – сверху и снизу;
- прямой;
- блокирующий.

Замах при выполнении подачи и ударов над головой. Выбор места на площадке перед ударом соперника и подход к мячу. Стойки. Вынос ракетки на мяч. Момент

удара. Окончание удара. Работа ног в заключительной фазе удара. Удары без вращения и с вращением мяча.

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

II. Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость. Выносливость.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по теннису.

Волейбол

I. Технико-тактическая подготовка

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные стойки и типы перемещений;
- оптимальные по амплитуде и форме двигательное действие;
- качественный выход к мячу;
- своевременный момент обработки мяча;
- контроль за величиной усилия.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

II. Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость. Выносливость.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по волейболу.

Баскетбол

I. Технико-тактическая подготовка

Техника передвижений на площадке. Положение тела при защите и нападении. Передвижения на площадке. Развитие периферического зрения. Остановки после

бега. Изменение направления бега и темпа. Повороты на месте и в движении.
Обманные движения.

Техника и тактика владения мячом.

Ловля и передача мяча:

Держание мяча (без сопротивления и с сопротивлением);

Выбывание и выравнивание;

Ловля мяча одной и двумя руками на месте и в движении;

Передача мяча различными способами одной и двумя руками на месте и в движении.

Ведение мяча:

Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте и в движении;

Ведение мяча с изменением направления темпа (скорости) и высоты отскока;

Ведение мяча с обводкой различных препятствий;

Ведение мяча с сопротивлением защитника.

Броски мяча в корзину:

Бросок одной рукой с места;

Бросок одной рукой (правой, левой) в движении;

Бросок одной рукой в прыжке;

Бросок «крюком»;

Штрафные броски;

Добивание мяча в корзину.

Заслоны:

Заслон защитнику, стоящему на месте;

Заслон защитнику, передвигающемуся вслед за игроком;

Наведение защитников на заслон;

Техника игры в защите:

Стойка, перемещения приставными шагами, спиной вперед.

Тактика игры в защите:

Держание игрока без мяча и с мячом;

Основы командных действий в защите;

Система зонной защиты и ее разновидности;

Система личной защиты и ее разновидности;

Смешанная защита;

Уход из-под заслона;

Борьба против заслона путем стены нападающих игроков;

Действия игроков при отскоке мяча от щита или корзины;

Выбывание и перехваты мяча.

Техника игры в нападении:

Индивидуальные действия игрока (выбор теста, расстановка, выход на свободное место и т.п.).

Групповые действия: «двойка», наведение, пересечение, «тройка», «восьмерка».

Тактика нападения:

Против личной защиты;

Против зонной защиты;

Отрыв и быстрый прорыв.

II. Физическая подготовка

Упражнения для развития силы:

Упражнения гимнастического типа для развития силы отдельных мышечных групп без предметов и с предметами.

Упражнения в прыжках с места в высоту и в длину.

Упражнения на тренажерах, со штангой и гантелями.

Упражнения для развития быстроты:

Упражнения в легкоатлетических видах – бег на короткие дистанции (старты, ускорения, рывок от 5 до 20 м. из различных положений по звуковым и зрительным сигналам).

Специальные эстафеты и подвижные игры, игры на быстроту передвижения.

Упражнения для развития выносливости:

Бег, кроссы, лыжная подготовка.

Упражнения для развития ловкости и координации:

Одновременные, разнохарактерные движения рук, ног и туловища.

Упражнения со скакалкой. Комбинированные эстафеты.

Тройной прыжок с места.

Упражнения для развития гибкости:

Маховые движения руками, выпады, наклоны, вращения туловища – все это из различных исходных положений и в различные стороны. Прыжки с движениями рук и ног. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на развитие прыгучести:

Прыжки на месте и с продвижением вперед, назад и в стороны, на одной и двух ногах. Поточные прыжки вверх с доставанием предмета, щита.

Специальные упражнения на тренажерах.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по баскетболу.

Учебная игра проводится с остановками и разбором (замечаниями) после окончания игры.

В тренировочных играх даются специальные командные или индивидуальные задания.

Для выработки выносливости время игры увеличивается, количество остановок минимальное.

Футбол

I. Техничко-тактическая подготовка

При изучении отдельного технического приема выделяют следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование техники.

Эффективность решения задач технической подготовки игроков во многом зависит от правильного выбора методов и средств обучения.

На всех этапах подготовки футболистов используют общепринятые методы обучения и совершенствования техники двигательных действий.

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- командные действия
- возможности соперника;

II. Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость. Выносливость.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по футболу и мини-футболу.

Настольный теннис

I. Технико-тактическая подготовка

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих

наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при

окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Хватки ракетки:

- вертикальная
- горизонтальная

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

II. Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость. Выносливость.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по настольному теннису.

Атлетическая гимнастика

I. Техническая подготовка

Техника упражнений

Высокая техника – основа достижения высоких спортивных результатов, залог травмобезопасности.

- Тяжелая атлетика. Техника упражнений: рывок, толчок.

Практические занятия: совершенствование техники упражнений, индивидуализация техники в соответствии с индивидуальными биомеханическими и силовыми особенностями и возможностями спортсмена.

- Пауэрлифтинг. Техника упражнений: приседание, жим, тяга.

Практические занятия: совершенствование техники упражнений, индивидуализация техники в соответствии с индивидуальными биомеханическими и силовыми особенностями и возможностями спортсмена.

- Бодибилдинг. Техника выполнения обязательных поз. Особенности техники выполнения произвольной программы.

Практические занятия: совершенствование техники обязательного и произвольного позирования, индивидуализация техники в соответствии с индивидуальными морфологическими особенностями спортсмена.

- Гиревой спорт. Техника упражнений: рывок, толчок.

Практические занятия: совершенствование техники соревновательных упражнений, индивидуализация техники в соответствии с индивидуальными биомеханическими и силовыми особенностями и возможностями спортсмена.

II. Физическая подготовка

Базовые и вспомогательные упражнения. Виды тренировки: силовая, объемно-силовая, объемная. Принципы тренировок: цикличность, этапность, изометрия, изокинетика, изотония. Методы тренировок: пирамида, "до отказа", форсированные повторения и другие.

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): жимы, разводка, взятие на бицепс, подтягивания. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы: наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса с использованием тренажеров и без тренажеров. Упражнения для мышц спины: тяги, наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: жимы, приседания, отведения, прыжки, выпады. Заминка: упражнения на растягивание, на расслабление, на разгрузку позвоночника.

Специальная физическая подготовка: различия между тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом, бодибилдингом, гиревым спортом. Средства восстановления: физиотерапевтические, фармакологические, психолого-педагогические.

- Тяжелая атлетика. Специализированные методы и приемы достижения максимальной взрывной силы. Питание спортсмена-тяжелоатлета. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Практические занятия: индивидуальные комплексы, составленные с учетом подготовки к соревнованиям.

- Пауэрлифтинг. Специализированные методы и приемы достижения максимальной силы. Питание спортсмена-пауэрлифтера. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Практические занятия: индивидуальные комплексы, составленные с учетом подготовки к соревнованиям.

- Бодибилдинг. Специализированные методы достижения соревновательных кондиций: мышечные объемы, рельеф, сепарация. Питание спортсмена-бодибилдера. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Практические занятия: индивидуальные комплексы, составленные с учетом подготовки к соревнованиям.

- Гиревой спорт. Специализированные методы и приемы достижения силовой выносливости. Питание спортсмена-гиревика. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по атлетическим видам спорта.

Плавание

I. Техничко-тактическая подготовка

Приступая к овладению техникой плавания, следует представлять, что под «техникой плавания» понимается совокупность приемов и действий,

обеспечивающих наибольшую эффективность при выполнении различных принципиальных двигательных движений для освоения следующих стилей:

- кроль;
- брасс;
- спина;
- баттерфляй.

Применение специальных двигательных умений к различным стилям поворотов от бортика бассейна. Контроль за величиной усилия и направлением движения в различных стилях плавания. Освоение стилей, различных техник проплывания и поворотов.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения плавательного двигательного действия.

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных заплывах и во время соревнований. На тактику плавания влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

II. Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость. Выносливость.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по плаванию.

Стрельба

I. Технико-тактическая подготовка

Приступая к овладению техникой пулевой стрельбы, следует представлять, что под «техникой выполнения выстрела» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения техники непосредственно выполнения выстрела, с одной стороны, и владения техникой стрельбы из конкретной изготовки, с другой.

Использование общепризнанных методов разучивания и освоения двигательных действий: целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части-движения объединяются в сложное действие. Таким сложным действием в пулевой стрельбе является выполнение выстрела.

Для совершенствования двигательных качеств используются повторный и переменный методы. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод. Вся многолетняя подготовка стрелка-пулевика направлена на совершенствование одного сложного по координации действия – выполнения прицельного выстрела. Стрелок повторяет выстрел за выстрелом, во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и

продумывает, что он должен делать для совершенствования техники выполнения следующего. В пулевой стрельбе применяется только повторно-интегральный метод. Продолжительность отдыха между выстрелами бывает разной. Лишь в отдельных упражнениях, условия выполнения которых определены правилами соревнований, время между выстрелами строго регламентировано.

Стрелки-спортсмены должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление,

внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приёмами саморегуляции и самовнушения.

В учебно-тренировочном процессе стрелков-пулевиков необходимо постоянное совмещение усилий по совершенствованию двигательной и психической сфер.

II. Физическая подготовка

Силовая выносливость. Статическая силовая выносливость. Быстрота. Координированность. Ловкость. Произвольное мышечное расслабление.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по пулевой стрельбе.

Борьба самбо

I. Техничко-тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке предусматривают изучение техники

Стойки:

- Основная естественная.
- Правая естественная.
- Левая естественная.
- Основная защитная.
- Правая защитная.
- Левая защитная.

Захваты:

- За отворот;
- За рукав;
- Основной захват рукав-отворот.

В положении захвата дистанции бывают:

- Ближняя;
- Средняя;
- Дальняя.

Передвижения:

- Шагами;
- Подшагиванием.

Повороты:

- Поворот налево – вперед на 90°;
- Поворот направо-назад на 90°;
- Поворот направо на 180°.

Выведение из равновесия:

- Выведение из равновесия назад;
- Влево-назад;
- Влево-в сторону;
- Влево-вперед;
- Вперед;
- Вправо-вперед;
- Вправо-в сторону;
- Вправо-назад.

Лежа:

- Положение;
- Перемещение в борьбе лежа;
- Повороты в борьбе лежа;
- Подтягивание лежа;
- Отжимание волной;
- Повороты на боку вокруг вертикальной оси;
- Вращение ноги в коленном суставе
- «Велосипед»;
- «Салазки»;
- «Мост».

Броски:

Боковая подсечка под выставленную ногу;

Передняя подсечка под выставленную ногу;

Отхват;

Бросок через бедро отбивом;

Бросок через спину с захватом руки на плечо;

Задняя подножка;

Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота;

Бросок через бедро с захватом шеи;

Передняя подножка;

Освобождение от захватов;

Освободиться от захвата можно несколькими способами:

Чтобы освободиться от захвата рукава, нужно осуществить захваченной рукой вращение по часовой стрелке или против нее в сторону большого пальца противника.

Чтобы освободить отворот, нужно плотно взять рукав противника, и двумя руками сильно дернуть от себя вверх, одновременно отшатнувшись корпусом в противоположную сторону, т.е. назад.

Переворачивание:

Переворачивание с захватом руки;

Переворачивание с захватом руки и дальней ноги сверху;

Переворачивание косым захватом;

Переворачивание захватом рукава и шеи или только шеи.

Удержание:

Удержание со стороны головы;

Удержание со стороны головы без захвата рук.

II. Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость.

Выносливость.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по борьбе самбо.

Шахматы

I. Тактическая подготовка

- Тренировка техники расчета вариантов, общие положения.
- Дерево перебора.
- Решение сложных позиций с большим числом разветвлений.

- Конкурс решения задач.
- Конкурс решения комбинаций.
- Игра в турнире.
- Разбор партий учащихся.
- Зачеты по тактике и технике эндшпиля. Обычные турнирные партии с контролем времени, соответствующие разрядным нормам турнира.
- Тематические турниры по определенным дебютам, позициям миттельшпиля и эндшпиля.
 - Тематические сеансы одновременной игры против тренера или других более сильных шахматистов.
 - Тренировочные партии или турниры с укороченным контролем времени: 30 мин., 15 мин., 10 мин., 5 мин. на всю партию.
 - Товарищеские матчи и матч-турниры, командные и личные соревнования с другими коллективами.

Судейство и организация соревнований:

- Системы соревнований: круговая,
- Контроль времени на обдумывание ходов в партии
- Коэффициенты Бухгольца, Бергера.

II. Физическая подготовка

Сдача контрольных нормативов общей физической подготовленности.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по шахматам.

Спортивная и фитнес-аэробика

I. Практическая подготовка

- изучение и совершенствование техники выполнения базовых движений аэробики, изучение некоторых движений танцевальной аэробики и элементов;
- формирование навыка запоминания и правильного воспроизведения целых блоков аэробных связок;
- развитие умения связывать движение с музыкой;
- обучение составлению собственных композиций на основе освоенных базовых блоков;
- совершенствование физических способностей
- овладение рядом спортивных элементов сложности (группы А, В С, D по правилам FIG)
- разучивание спортивных программ (в номинациях соло, трио, группа по спортивной аэробике, в номинациях классика и степ по фитнес-аэробике).

II. Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость. Выносливость.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по аэробике.

Легкая атлетика

I. Техничко-тактическая подготовка

Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1500, 2000, 3000 метров) и длинные (5000 метров и более) дистанции.

Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревновательным методами. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания мяча, гранаты на точность и дальность.

II. Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость. Выносливость.

Упражнения общеразвивающего характера на основные мышечные группы. Легкоатлетические беговые и прыжковые подготовительные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка).

Спортивные и подвижные игры на плоскостных спортивных сооружениях.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по легкой атлетике.

5.3. Текущий контроль успеваемости по разделам дисциплины

| | | |
|-----|--|--|
| 1.1 | Виды спортивной практической деятельности | Нормативы, контрольная работа, доклад, презентация |
| 1.2 | Спортивные учебные отделения по видам спорта | Нормативы, контрольная работа, доклад, презентация |

5.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины (изучение теоретического курса)

Перечень тем, рекомендуемых для самостоятельного изучения

Общетеоретические основы физической культуры:

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
 2. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
 3. Социальные и специфические функции физической культуры.
 4. Основы использования физической культуры в обществе.
 5. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
 6. Валеология – наука о здоровье человека.
 7. Главные факторы здоровья человека.
 8. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
 9. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
 10. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
 11. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
 12. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
 13. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
- Основы физического воспитания студентов:
1. Цель и задачи физического воспитания.
 2. Средства физического воспитания студентов.

3. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.

4. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.

5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

6. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.

7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

8. Силовые способности и методика их развития.

9. Скоростные способности и основы методики их развития.

10. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.

11. Гибкость и методика ее развития.

12. Координационные способности и методика развития.

13. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.

14. Физическая культура и здоровый образ жизни.

15. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

16. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

17. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.

18. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

19. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).

20. Нетрадиционные системы оздоровления организма.

21. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.

22. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.

Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств

1. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки у студентов.

2. Занятия по физической культуре – одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.

3. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.

4. Роль физической культуры и спорта в обучении и воспитании студентов.

5. Подготовка и проведение спортивных праздников и показательных выступлений в университете.

6. Спорт и физическая культура – важные факторы формирования дружбы между студентами.

7. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.

8. Воспитание коллективных действий у студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности в университете и перенос этих качеств на профессиональную деятельность.

9. Роль занятий по физической культуре в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям специалиста международного.

10. Исследование влияния утомления студентов в процессе учебных занятий и устранение негативных факторов средствами физической культуры и спорта.

11. Формирование эмоционально-этических отношений, создание в учебных группах благоприятного нравственного и психологического климата в процессе занятий физической культурой.

12. Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям и его влияние на поведение студентов.

Физическая культура и спорт в современных условиях

1. Роль и значение физической культуры, спорта и туризма в современных условиях.

2. Физическая культура, спорт и туризм как одно из средств общения людей разных стран.

3. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта.

4. Возможности бизнеса в развитии материально-технической базы в области физической культуры и спорта в России.

5. Профессиональный и элитный спорт в России и экономическое обоснование необходимости их развития.

6. Спонсорство, инвестиции, меценатство как способы совершенствования физической культуры, спорта и туризма.

7. Лицензирование и спорт: лицензионный договор, охрана лицензии и лицензионная деятельность.

8. Налогообложение и таможенные процедуры в деятельности физкультурно-спортивных организаций и отдельных спортсменов.

9. Туризм как индустрия активного отдыха и приложения капитала в целях привлечения инвестиций.

10. Физическая культура и спорт в бюджете времени бизнесмена.

11. Бизнес-план создания спортивно-оздоровительного комплекса учебного заведения.

12. Экономическое обоснование стоимости физкультурно-оздоровительных услуг, оказываемых спортивно-оздоровительными комплексами.

13. Виды коммерческих соревнований. Их влияние на развитие спорта.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 239 с. — ISBN 978-5-406-02710-3. — URL: <https://book.ru/book/936273>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476677>

5. Горшков, А.Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебник / Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. — Москва : КноРус, 2021. — 317 с. — ISBN 978-5-406-02926-8. — URL: <https://book.ru/book/938653>

6.2. Дополнительная литература

1. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. — Москва: Владос, 2015. — 304 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>

2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход: [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. — 183 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

3. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2007.

6.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта России. Официальный интернет-портал правовой информации. — <http://www.minsport.gov.ru>

2. Государственный музей спорта Минспорта России — <http://www.museumssport.ru>

3. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (Москомспорт) - <http://www.sport.mos.ru>

4. Олимпийский комитет России - <http://olympic.ru>

5. Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org>

6. Российский студенческий спортивный союз - <http://studsport.ru/>

7. Московское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» - <http://mrsss.ru/>

8. Международная федерация студенческого спорта FISU - <http://www.fisu.net>

9. ЭБС Znanium.com - www.znanium.com

10. ЭБС «Университетская библиотека «Online»- <http://biblioclub>

11. ЭБС «Юрайт»- <https://urait.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

7.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

оборудование:

Теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные мячи, тренажеры, спортивный инвентарь (фитнес-коврики, скакалки, \ гимнастические обручи, гантели различного веса)

7.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

В процессе изучения дисциплины, как на аудиторных занятиях с преподавателем, так и в процессе самостоятельной работы при подготовке к контрольным работам, написанию аналитических справок, подготовки презентации используются следующие виды информационных технологий:

1. Проведение преподавателями аудиторных методико-практических занятий по учебной дисциплине с использованием слайд-презентаций, электронных проекционных устройств и демонстрационных экранов.
2. Демонстрация на больших экранах, расположенных в местах проведения практических занятий, через компьютерные проекционные устройства образцовой техники выполнения физических упражнений и методики проведения спортивно-оздоровительной тренировки.
3. Подготовка и использование обучающимися слайд-презентаций в ходе выступления с докладами по аналитическим справкам.
4. Поисковая деятельность обучающихся в глобальной сети Internet, в локальных компьютерных сетях, в том числе с использованием электронной библиотеки Университета учебно-методических и научных материалов, относящихся к тематике теоретического курса по дисциплине.
5. Организация взаимодействия, обмен информацией между преподавателями и обучающимися, а также непосредственно между студентами, посредством электронной почты, отправки и получения учебных заданий, консультаций, представление выполняемых работ и их корректировка.
6. Публикация учебных материалов, размещение заданий, проведение контрольных работ возможно осуществлять с применением «Электронной информационно-образовательной среды».

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента |
|-------------------------------|--|
| Практические занятия | Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины. Четкое выполнение поставленных преподавателем задач. Соблюдение техники безопасности на занятиях. Использование средств и методов |
| | самоконтроля физического и психического состояния. |
| Методико-практические занятия | Изучение темы, представленной преподавателем с использованием основной и дополнительной литературой, информационного ресурса МГИМО и интернет ресурсов. Обсуждение и анализ выполненных заданий. |
| Самостоятельная работа | Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, необходимых для запоминания и являющихся основополагающими в изучаемой теме. |
| Аналитическая справка | Проработать тему, цели и задачи письменной работы. Изучить основную и дополнительную литературу. Использовать интернет ресурсы и электронные базы данных. |
| Доклад | Публичное выступление по теме. Проработать тему, цели и задачи доклада. Изучить основную и дополнительную литературу. Использовать интернет ресурсы и электронные базы данных. Составить план доклада и выделить основные положения. |
| Презентация | Наглядное представление, дополнение к докладу. Соответствие содержания презентации поставленным целям и задачам доклада. Изучить основную и дополнительную литературу. Использовать интернет ресурсы и электронные базы данных. |
| Контрольная работа | Контрольная работа проводится в виде тестовых заданий по теоретическим разделам курса. |
| Подготовка к зачету | Посещение практических и методико-практических занятий. Сдача в установленные сроки контрольных видов работ и нормативов общей физической и профессионально-прикладной физической подготовленности. Участие в соревновательной деятельности. |