



Религиозная организация - духовная  
образовательная организация высшего образования  
"Казанская православная духовная семинария  
Казанской епархии Русской Православной Церкви"



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

диакон Андрей Зотин

21 июня 2023 г.

**Элективные курсы по физической культуре и  
спорту (Настольный теннис)  
рабочая программа дисциплины**

Закреплена за кафедрой

Филологических и общегуманитарных дисциплин

Учебный план

480301 2023.plx

48.03.01 Теология, профиль "Православная теология"

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

0 ЗЕТ

Часов по учебному плану

328

Виды контроля в семестрах:

зачеты 6

в том числе:

аудиторные занятия

328

самостоятельная работа

0

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	16 4/6		19		16 1/6		17 5/6		16 2/6		18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	60	60	36	36	60	60	72	72	60	60	40	40	328	328
Итого ауд.	60	60	36	36	60	60	72	72	60	60	40	40	328	328
Контактная работа	60	60	36	36	60	60	72	72	60	60	40	40	328	328
Итого	60	60	36	36	60	60	72	72	60	60	40	40	328	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
	Цель освоения дисциплины: подготовить специалиста, способного использовать средства и методы физической культуры и спорта в своей будущей профессиональной деятельности.
	Задачи:
	1. Всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
	2. Совершенствование индивидуальных способностей студентов в условиях учебной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки.
	3. Использование методов и средств физической культуры в социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>
	-

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
<b>УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.</b>	
Знать методику воспитания физических качеств. Правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях и групповых.	
Знать особенности воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека, физиологические механизмы утомления и восстановления.	
Знать правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений, направленность профессионально-прикладной физической подготовки.	
Уметь использовать средства физической культуры, дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Дать определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация». Термины и понятия физической культуры.	
Уметь оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья. Применять методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. Связывать компоненты профессиональной направленности физической культуры личности.	
Разрабатывать комплексы профессионально-прикладной физической культуры для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии.	
Уметь пользоваться врачебно-педагогическими тестами для определения работоспособности организма. Составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.	
Владеть усвоением профессионально-прикладных навыков определения физического развития и работоспособности организма.	
Владеть определением режима двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем.	
Владеть самостоятельным еженедельным выполнением рекомендуемого объема физических нагрузок, учебным материалом выполнения контрольных нормативов в условиях соревнований.	
<b>УК-7.2: Соблюдает нормы здорового образа жизни.</b>	
не достаточный уровень знания здорового образа жизни и его составляющих; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	
базовый уровень знания здорового образа жизни и его составляющих; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	
успешно поддерживает уровень знания здорового образа жизни и его составляющих; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	
не достаточный уровень базового умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности;	

базовый уровень умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности;
успешно поддерживает уровень умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности;
не достаточный уровень понятия средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.
базовый уровень понятия средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.
успешно поддерживает уровень владения понятиями средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы
	<b>Раздел 1.</b>				
1.1	Тема 1.1. Введение. Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности. Основные правила игры в настольный теннис. /Пр/	1	8	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.2	Тема 1.2. Техника передвижения игрока в настольном теннисе. /Пр/	1	12	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.3	Тема 1.3 Игра в настольный теннис, правила соревнований по настольному теннису. /Пр/	1	20	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.4	Тема 1.4. Обучение подачи мяча в настольном теннисе. /Пр/	1	20	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.5	Тема 1.5. Обучение техники стойки, перемещений и держания ракетки в игре настольный теннис. /Пр/	2	16	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.6	Тема 1.6. Дальнейшее обучение техники подачи в настольном теннисе. /Пр/	2	20	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3

				УК-7.2-В3	
1.7	Тема 1.7. Обучение техники удара по мячу (толчок и подставка) и держания ракетки. /Пр/	3	14	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.8	Тема 1. 8. Обучение техники удара по мячу способом подставка, толчок и накат. /Пр/	3	10	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.9	Тема 1.9. Обучение техники удара по мячу накат справа (открытой ракеткой). /Пр/	3	20	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.10	Тема 1.10. Обучение техники удара по мячу накат слева (закрытой ракеткой). /Пр/	3	16	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.11	Тема 1.11. Дальнейшее обучение всех технических приемов игры в настольный теннис. /Пр/	4	16	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.12	Тема 1.12. Совершенствование подачи мяча в настольном теннисе. /Пр/	4	24	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.13	Тема 1.13. Совершенствование техники стойки, перемещений и держания ракетки в игре настольный теннис. /Пр/	4	16	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.14	Тема 1.14. Совершенствование техники удара по мячу (толчок и подставка) и держания ракетки. /Пр/	4	16	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.15	Тема 1.15. Совершенствование техники удара по мячу способом подставка, толчок и накат. /Пр/	5	14	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.16	Тема 1.16. Совершенствование техники удара по мячу накат справа (открытой ракеткой). /Пр/	5	14	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3

1.17	Тема 1.17. Совершенствование техники удара по мячу накат слева (закрытой ракеткой). /Пр/	5	16	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.18	Тема 1.18. Совершенствование всех технических приемов игры в настольный теннис. /Пр/	5	16	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.19	Тема 1.19. Тактика игры в защите и нападении в настольном теннисе. /Пр/	6	12	УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК-7.1-У1 УК- 7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1-В1 УК-7.1- В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК-7.2-У2 УК- 7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2-В2 УК-7.2- В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.20	Тема 1.20. Дальнейшее совершенствование всех технических приемов игры в настольный теннис. /Пр/	6	14	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.21	Тема 1.21. Игра по упрощенным правилам, судейство, заполнение таблицы игр по круговой системе. /Пр/	6	12	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3
1.22	Зачёт /Пр/	6	2	УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33 УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3 УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3 УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3	Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1 Л2.3

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	
5.1. Промежуточная и текущая аттестации	
Промежуточная аттестация Зачет 6 семестр Нормативы Выполнение тестов предполагают формирование УК-7.1 и УК-7.2. <b>ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ</b> <span style="float: right;">Оценка в очках</span> «5» «4» «3» «2» «1» 1. Выполнение 10 подач мяча по заданию 8 6 5 3 2 2. Выполнение 10 приёмов мяча по заданию 8 6 5 3 2 3. Выполнение на технику подрезок (оценка) 5 5- 4 4- 3 4. Выполнение на технику накатов (оценка) 5 5- 4 4- 3 5. Участие в двусторонней игре (оценка) 5 5- 4 4- 3 6. Тактическая подготовка (оценка) <span style="float: right;">5 5- 4 4- 3</span>	
Текущая аттестация 1 семестр Контрольная работа 1.Предупреждение травматизма на занятиях по настольному теннису. УК-7.2 2. Теннис в Российской системе физического воспитания. УК-7.1 3. Участие в турнирах. УК-7.2  2 семестр Доклад 1.Утренняя зарядка - необходимая составная часть самостоятельной тренировки настольного тенниса. УК-7.2 2. Участие в турнирах. УК-7.2	

3 семестр
Доклад 1. История развития тенниса. УК-7.1
2. Требования к месту занятий, инвентарю. УК-7.1
3. Участие в турнирах. УК-7.2
4 семестр
Контрольная работа
1. Правила игры (подача, счет, ошибки). УК-7.1
2. Способы проведения турниров по настольному теннису (жеребьевка, рассеивание сильнейших, составление расписания игр по турам, определение победителей). УК-7.1
3. Участие в турнирах. УК-7.2
5 семестр
Доклад
1. Судейство (состав, обязанности, порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция). УК-7.1
2. Организация и проведение соревнований по теннису. УК-7.1
3. Участие в турнирах. УК-7.2
6 семестр
Контрольная работа
1. Системы соревнований и уровни. УК-7.1
2. Участвовать в соревнованиях по настольному теннису. УК-7.2

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			
Рекомендуемая литература			
6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Жданов В. Ю., Жданов И. Ю., Милоданова Ю. А.	Настольный теннис: обучение за 5 шагов	Москва: Спорт, 2015
ЛП.2	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012
ЛП.3	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити-Дана, 2015
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Григорьев А. Ю., Пономарев В. В.	Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе: монография	Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2011
ЛП.2	Семянникова В. В.	Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011
ЛП.3	Сокур Б. П., Эртман Ю. Н., Воробьева С. Е.	Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
	Спортивный комплекс:		
	Спортивное снаряжение и инвентарь для настольного тенниса		

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Занятия проводятся в форме практических действий студентами под руководством преподавателя для освоения, ключевых тем курса, в том числе и теоретических знаний. Каждому студенту предоставляется возможность развить и совершенствовать свои физические и психологические качества. Осуществляется обучение простейшим методикам двигательной активности:

- 1.Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важным умением и навыками (ходьба, бег).
- 2.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- 3.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах).
- 4.Основы методики самомассажа.
- 5.Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- 6.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- 7.Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 8.Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
- 9.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
- 10.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
- 11.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

В практических занятиях используются:

- игровая технология (применяются для обучения двигательным действиям, для развития различных физических качеств, для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения, для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом).
- технология уровневой дифференциации (даются задания с учетом уровня подготовки, физического развития, особенностей мышления и познавательного интереса к предмету, при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности).
- соревновательная технология (повышение показателей физической подготовленности, эмоциональной направленности, мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств).
- тестовая технология (текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков).