

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования

«Кубанский социально-экономический институт (КСЭИ)»

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Специальность 20.05.01. Пожарная безопасность

Специализация не предусмотрена

Квалификация (степень) выпускника

(специалист)

Форма обучения:

заочная

КРАСНОДАР 2018

Составитель: Шестакова Э. В., старший преподаватель кафедры пожарной безопасности и защита в ЧС

Рецензент: Аршинник С.П., доцент кафедры теории и методики легкой атлетики КГУФКСТ, к.п.н., доцент

РПД обсуждена и утверждена на заседании кафедры пожарной безопасности и защиты в ЧС, протокол № 11 от 20 июня 2018 года.

1. Цели освоения дисциплины

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

Задачи

- Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.
- Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.
- Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенции, знания, умения, навыки)

Шифр компетенции и расшифровка	Знать	Уметь	Владеть
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Методы сохранения и укрепления физического здоровья	Использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре ООП:

Блок 1. Дисциплины (модули)	Дисциплина базовой части
-----------------------------	--------------------------

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Заочная форма обучения-2013г.

ЗЕТ	Часов академических	Контактная работа обучающегося с преподавателем			Самостоятельная работа	Формы контроля
		Лекции	Семинары, лабораторные, практические	Консультации		
	328	0	8		316	Зачет (курс 2)

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий по каждой форме обучения

Заочная форма обучения -2013г.

№ п/п	Наименование темы с указанием основных вопросов	Академические часы	Вид учебного занятия
1.	Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	2	п
2.	Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению. Техника хвата пером, европейский хват. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.	2	п
3.	Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет.	2	п
4.	Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во вре-	2	п

	мя бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.		
5.	Обучение имитации различных ударов. Овладение техники ударов справа, слева. Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекачивание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке). Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		
6.	Обучение ударам ракеткой по мячу. Набивание мяча попеременно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола.		
7.	Освоение техникой подачи слева, справа, по прямой различными ударами. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.		
8.	Обучение имитации ударов справа, удержания мяча на столе на счет. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку мячом на количество раз.		
9.	Обучение имитации ударов слева, удержание мяча на столе на количество ударов. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.		
10.	Имитация ударов справа, слева «с лета». Начальная работа на развитие тактического мышления. Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.		
11.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения, шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.		
12.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.		
13.	Обучение игре через сетку. Игра движением толчок. Изучение основных правил игры в настольный теннис. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча.		

	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку через сетку. Удары по мячу подставкой, срезкой, подрезкой, накатом. ОФП на ноги. Двухсторонняя игра в настольный теннис.		
14.	Отработка смены хватки ракетки, вращение ракеткой. Продолжение освоения основных правил игры в настольный теннис. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.		
15.	Обучение игре через сетку на счет по правилам игры. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.		
16.	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание.		
17.	Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение атакующим ударам справа на право. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.		
18.	Обучение игре через сетку по линии. Обучение атакующим ударам слева на лево. Прыжки в полном приседе много скоки, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.		
19.	Обучение игре кроссом. Обучение атакующим ударам с права на лево. Обучение игре в защите ударами срезка. Прием подачи подрезкой. Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. ОФП на руки: подтягивание, отжимание. Игра на счет.		
20.	Обучение игре с пересечением. Обучение атакующим ударам слева на право. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры		
21.	Обучение «резаным» ударам. Обучение движению подставка. Упражнения на отработку прицельной точности ударов. Система проведения соревнований на вылет, круговая система.		
22.	Двухсторонняя игра. Игра через сетку с применением различных приемов, ударов тактики. Игра в настольный теннис на счет.		
23.	Строевые упражнения. Гимнастические перестроения: шеренга. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замы-		

	кающий. Повороты.		
24.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнаст. скамьей.		
25.	Обучение и совершенствование стойке и перемещению. Игра движением подрезка. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения. Прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка теннисиста за столом настольного тенниса.		
26.	Обучение ударам ракеткой по мячу способом накат. Игра накатом с лево на лево. Игра накатом по линии. Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений.		
27.	Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой. Игра накатом по диагонали с права на право. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Упражнения на развитие координации движения.		
28.	Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение подачи накатом, срезкой, с боковым вращением. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.		
29.	Обучение и совершенствование техники различных ударов. Игра на счет подрезкой. Для разминки ног: приседания; на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
Этап 1	Знать	методы сохранения и укрепления физического здоровья
Этап 2	Уметь	использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Этап 3	Навыки и (или) опыт	средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления

	деятельности – Владеть	овья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	------------------------	--

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовле- творительно	удовлетво- рительно	хорошо	отлично	
ОК 8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
Знать: -основы фи- зической культуры и здорового образ жизни; - способы контроля и оценки фи- зического развития и физической подготов- ленности; - правила и способы планирова- ния индиви- дуальных занятий раз- личной це- левой направлен- ности	Фрагмен- тарные представле- ния об осно- вах физиче- ской куль- туры и здо- рового образ жизни	Неполные представле- ния об осно- вах способов контроля и оценки фи- зического развития и физической подготов- ленности;	Сформиро- ванные, но содержащие отдельные пробелы представле- ния об осно- вах правил и способов планирова- ния индиви- дуальных занятий раз- личной це- левой направлен- ности	Сформиро- ванные си- стематиче- ские пред- ставления об основах фи- зической культуры и здорового образ жизни; способах контроля и оценки фи- зического развития и физической подготов- ленности; правила и способы планирова- ния индиви- дуальных занятий раз- личной це- левой направлен- ности.	Вопросы к зачёту

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовле- творительно	удовлетво- рительно	хорошо	отлично	
Уметь: - использо- вать сред- ства физиче- ской куль- туры для оп- тимизации работоспо- собности; -делать ин- дивидуаль- ный выбор видов спор- та или си- стем физи- ческих упражнений; -применять основные методики самостоя- тельных за- нятий и уметь вести самокон- троль за со- стоянием своего орга- низма;	Фрагмен- тарное ис- пользование средств фи- зической культуры для оптими- зации рабо- тоспособно- сти	Несистема- тическое ис- пользование индивиду- альных ви- дов спорта или систем физических упражнений;	В целом успешное, но содержа- щее отдель- ные пробелы использова- ние основ- ных методик самостоя- тельных за- нятий и умение ве- сти само- контроль за состоянием своего орга- низма;	Сформиро- ванное уме- ние осу- ществлять, использо- вать сред- ства физиче- ской культу- ры для оп- тимизации работоспо- собности; - делать ин- дивидуаль- ный выбор видов спор- та или си- стем физи- ческих упражнений; - применять основные методики самостоятель- ных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма;	Написание рефератов
Владеть: -методами физического воспитания и укрепле- ния здоровья для дости- жения уров- ня физиче- ской подго- товленности	Отсутствие навыков вла- дения мето- дами физиче- ского воспи- тания и укрепления здоровья для достижения уровня физи- ческой подго-	Фрагмен- тарное вла- дение мето- дами физи- ческого вос- питания и укрепления здоровья для достижения уровня фи- зической	В целом успешное, но несисте- матическое владение методами физического воспитания и укрепле- ния здоровья для дости-	Успешное и системати- ческое вла- дение мето- дами физи- ческого вос- питания и укрепления здоровья для достижения уровня фи-	Написание рефератов

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовле- творительно	удовлетво- рительно	хорошо	отлично	
к полноцен- ной соци- альной и профессио- нальной де- ятельности.	товленности к полноцен- ной социаль- ной и про- фессиональ- ной деятель- ности.	подготов- ленности к полноцен- ной соци- альной и профессио- нальной де- ятельности	жения уров- ня физиче- ской подго- товленности к полноцен- ной соци- альной и профессио- нальной де- ятельности	зической подготов- ленности к полноцен- ной соци- альной и профессио- нальной де- ятельности.	

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Компетенция: ОК-8

Этап формирования компетенции: 1. Знать

Средство оценивания: вопросы к зачету

Перечень вопросов по дисциплине Бокс для самостоятельной подготовки к зачету:

1. Бокс как вид спорта, учебная и научная дисциплина.
2. Оздоровительное значение бокса.
3. Прикладное значение бокса.
4. Воспитательное значение бокса.
5. Знания, умения и навыки выпускника – специалиста по боксу.
6. Сферы трудовой деятельности специалиста по боксу.
7. Правила поведения спортсменов, занимающихся боксом.
8. Требования к снарядам и оборудованию.
9. Требования к одежде спортсменов, занимающихся боксом.
10. Врачебный контроль в процессе подготовки боксера.
11. Самоконтроль в процессе подготовки боксера.
12. Основы техники бокса. Классификация технических приемов.
13. Подготовительные действия боксера.
14. Общие понятия о технике защиты в боксе.
15. Общие понятия о технике передвижений в боксе.
16. Техника выполнения прямых, боковых ударов и ударов снизу.
17. Техника выполнения ответных и встречных контрударов.
18. Кулачные бои в древности.
19. Кулачные бои в России.
20. Возникновение и развитие бокса в разных странах.
21. Становление бокса в России до революции.
22. Этапы развития советского бокса.

23. Успехи советских боксеров на Чемпионатах Мира, Европы и Олимпийских играх.
24. Успехи российских боксеров на Чемпионатах Мира, Европы и Олимпийских играх.
25. Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология».
26. Развитие и основные принципы построения «классификации» в боксе.
27. Международные и отечественная терминология в боксе.
28. Классификация спортсменов по возрастным группам.
29. Классификация спортсменов по весовым категориям.
30. Классификация спортсменов по спортивным разрядам.

Перечень вопросов по дисциплине Настольный теннис для самостоятельной подготовки к зачету:

1. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
2. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития настольного тенниса.
4. Актуальные проблемы развития настольного тенниса.
5. Размеры площадки, стола, вес и размеры мяча. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки.
6. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
7. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
8. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
9. Розыгрыш очка. Костюм участника.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
11. Правило активизации игры (13 ударов). Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Судейская терминология в настольном теннисе.
14. Права и обязанности участников соревнований.
15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.
16. Методика организации соревнований по настольному теннису.
17. Методика проведения соревнований по настольному теннису.
18. Типичные ошибки ведущего судьи по настольному теннису при проведении личной и парной встречи.
19. Основные термины настольного тенниса.
20. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом.
21. Общая характеристика техники игры в настольный теннис. Особенности вращения полета и отскока мяча.
22. Классификация технических приемов в настольном теннисе.
23. Основные стили игры в настольном теннисе.
24. Тактика одиночной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
25. Тактика парной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
26. Методика обучения технике игры в настольный теннис.
27. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
28. Правила техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.
29. Особенности организации занятий настольным теннисом с различными группами населения.

30. Особенности проведения занятий по настольному теннису с различным Контингентом занимающихся по месту жительства.
31. Настольный теннис как воспитательное средство физической культуры.
32. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
33. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.

Компетенция: ОК-8

Этап формирования компетенции: 2. Уметь; 3. Владеть

Средство оценивания: Написание рефератов

**Темы рефератов (докладов),
рекомендуемые к написанию при изучении
«Элективных дисциплин по физической культуре и спорту»**

№ п/п	Наименование темы реферата
1	Понятие «здоровье»
2	Значение здоровья для общества и каждого человека.
3	Общественное и индивидуальное здоровье.
4	Значение здоровья в спорте.
5	Здоровье и норма.
6	Что означает термин «практически здоров»?
7	Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
8	Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
9	Механизм оздоровительного влияния физических упражнений. Опасность гипокинезии.
10	Понятие и содержание двигательной активности.
11	Двигательный режим: понятие, виды и содержание.
12	Влияние спорта на здоровье.
13	Врачебно-педагогический контроль за здоровьем спортсменов.
14	Факторы риска для здоровья в современном спорте.
15	Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
16	Физиологические основы мышечной работы.
17	Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
18	Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
19	Понятие о тренированности.
20	Общая и специальная тренированность.
21	Роль врача и тренера в тренированности.
22	Тренированность и спортивная форма.
23	Старость и старение.
24	Роль активного двигательного режима в замедлении старения.
25	Возрастные особенности стареющего организма.
26	Особенности занятий в пожилом возрасте.
27	Назвать основные причины, способствующие возникновению спортивной травмы в отдельных видах спорта (в зависимости от спортивной специализации).
28	Факторы, влияющие на возникновение травмы.
29	Характеристика спортивной травмы в зависимости от специализации.

№ п/п	Наименование темы реферата
30	Первая помощь в зависимости от характера травмы.
	Наименование темы доклада
1	Понятие о спортивных травмах. Факторы, способствующие возникновению спортивной травмы и причины ее возникновения.
2	Профилактика спортивных травм.
3	Повреждения, требующие неотложной помощи.
4	Повреждения кожных покровов и первая помощь.
5	Раны и оказание первой помощи.
6	Ушибы. Механизм возникновения, клиническая картина, первая помощь.
7	Повреждения суставов. Первая помощь.
8	Растяжения и разрывы связок. Первая помощь.
9	Травмы менисков, клинические проявления, первая помощь.
10	Вывихи. Виды, механизм возникновения. Клиническая картина, первая помощь.
11	Спортивные переломы. Первая помощь.
12	Черепно-мозговая травма. Виды повреждений. Клинические симптомы, первая помощь.
13	Микротравматическая болезнь, причины возникновения, течение, клинические симптомы, возможные осложнения.
14	Наложение повязок при различных видах повреждений.
15	Меры профилактики травм.
16	Понятие о болезни (философско-клиническая концепция).
17	Этиология болезни.
18	Внешние причины болезни
19	Внутренние причины болезни
20	Иммунитет, виды иммунитета.
21	Особенности иммунитета у спортсменов.
22	Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья.
23	Тип телосложения и оценка осанки.
24	Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
25	Физиологические основы мышечной работы.
26	Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
27	Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
28	Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста
29	Восстановление спортивной работоспособности в процессе тренировки и соревнований
30	Медицинско-спортивная экспертиза

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Компетенция: ОК-8.

Этап формирования компетенции: 1. Знать

Средство оценивания: **Вопросы к зачёту**

Методика оценивания:

Наименование оценки	Критерий
«зачтено»	Устный ответ в целом свидетельствует о достижении целей и о решении всех задач обучения по данному курсу, о коммуникатив-

	ной компетентности отвечающего. Проявлены следующие аналитические способности: логическая стройность мысли, критическая независимость суждений, владение анализом при недостаточной масштабности синтетического осмысления. Самостоятельность научной мысли, выраженная в ее критической способности, эвристичность в диалоге. В правильном понимании вопроса заметна склонность видеть практическое преломление теоретических познаний. Активное владение понятийным аппаратом. Композиция выступления адекватна его теме, речь правильная и свободная.
«не зачтено»	Устный ответ свидетельствует о существенно ограниченных возможностях достижения целей и решения задач обучения по данному курсу, об общей или ситуативной коммуникативной некомпетентности отвечающего. Отсутствует целостный подход к проблеме. Неспособность к анализу, склонность к логическим ошибкам. Стереотипное видение темы, ситуационная коммуникативная некомпетентность. Ошибки в интерпретации темы и предмета вопроса, представления о теории и о практике существуют отдельно друг от друга. Неудовлетворительное владение понятийным аппаратом науки, форма выступления не адекватна теме выступления, речь затруднена. Практически не сформирован понятийный аппарат. Отсутствует композиция работы, выражено ситуационное косноязычие.

Компетенция: ОК-8.

Этап формирования компетенции: 2. Уметь; 3. Владеть

Средство оценивания: **Написание рефератов**

Методика оценивания:

Наименование оценки	Критерий
«отлично»	ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначены новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению. Обозначена проблема и обоснована её актуальность, работа обладает новизной и самостоятельностью в постановке проблемы, сформулирован новый аспект известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«хорошо»	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не

	выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
«удовлетворительно»	имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
«неудовлетворительно»	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы либо реферат не представлен.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений.

I семестр

Вид	Оценки		
	отлично	хорошо	удов.
Женщины			
Бег 60 м	9,0	9,8	10,6
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой	50	45	40
Прыжки в длину с/м	180	165	150
Мужчины			
Бег 60 м	8,0	8,5	9,5
Прыжки в длину с/м	250	230	210
Силовая гимнастика (подтягивание)			
до 90 кг	12	9	7
свыше 90 кг	9	7	5

II семестр

Вид	Оценки		
	отлично	хорошо	удов.
Женщины			
Бег 100 м	16,0	17,0	18,5
Кросс 500 м	1.50	2.05	2.20
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимн. скамейки	20	15	10
Мужчины			
Бег 100 м	13,5	14,0	14,5
Кросс 1000 м	3.30	3.50	4.15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	20	15
Силовая гимнастика (подтягивание)			
до 90 кг	12	9	7
свыше 90 кг	9	7	5

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) – источники ЭБС

Основная литература: (все источники размещены в ЭБС Znanium.com <http://znanium.com>)

1. **Легкая атлетика**/Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новосиб.: НГТУ, 2010. - 58 с.: ISBN 978-5-7782-1448-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/549320>

2. **Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности**: учебник / Л.К. Караулова. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/23930.

3. **Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов**: Учебник для студентов вузов, обучающихся по гуманитарно-социальным специальностям / Столяренко А.М. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 463 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-238-01540-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883770>

Дополнительная литература: (все источники размещены в ЭБС Znanium.com <http://znanium.com>)

1. **Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности**: Материалы научно-практической конференции, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2014. - 230 с. ISBN 978-5-9275-1215-7

2. **Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки**: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб: СПбГУ, 2018. - 272 с.: 60х90 1/16 (Обложка) ISBN 978-5-288-05785-4

3. **Морфология и физиология сенсорных систем и высшей нервной деятельности**: Учебное пособие / Ю.Н. Самко. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 158 с.: 60х88 1/16. - (Высшее образование). (обложка) ISBN 978-5-16-009052-8

8. **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины (модуля) (ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»)**

Информационные справочные системы:

1. Образовательный сервер института;

2. Поисковые системы Яндекс, Google и др.;

3. Компьютерные справочно-правовые системы «КонсультантПлюс», «Лига: ЗАКОН», «Норматив» и др.

5. www.ohrana-bgd.ru

6. www.pbs-spb.ru

7. www.twirpx.com

8. <http://www.mchs.gov.ru/>

9. <http://www.vniipo.ru/>

11. <http://www.vigps.ru/>

12. <http://www.consultant.ru/>

13. <http://www.garant.ru/>
14. <http://www.kodeks.ru/>
15. <http://www.referent.ru/>
16. <http://www.ligazakon.ru/>
17. <http://docs.pravo.ru/>
18. <http://www.1jur.ru/>
19. <http://www.kontur-normativ.ru/>

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Электронная информационно-образовательная среда вуза <http://ksei.ru/eios/>
2. ЭБС Znanium.com <http://znanium.com/>
3. ЭБС Юрайт <https://www.biblio-online.ru/>
4. НЭБ Elibrary <https://elibrary.ru>
5. Библиотека КСЭИ <http://ksei.ru/lib/>
6. Справочная система Консультант Плюс (доступ в читальном зале библиотеки).
7. Лицензионные программы, установленные на компьютерах, доступных в учебном процессе:
 - Microsoft Office Word 2007
 - Microsoft Office Excel 2007
 - Microsoft Office Power Point 2007
 - Microsoft Office Access 2007
 - Adobe Reader
 - Google Chrome
 - Mozilla Firefox
 - KasperskyEndpoint-Security 10

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Специальные помещения	
Зал бокса	Татами по всему залу Боксерские мешки 50 кг- 4 шт, 70кг-2 шт Боксерские перчатки- 5 пар Шведская стенка 2 шт Турник (брусья) переносной-1 шт Утяжелители мужские Татами по всему залу

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Тренажерный зал	Зеркала по периметру Учебно-тренировочный наглядный материал (плакаты) Беговые дорожки (2 шт) Тренажер гиперэкстензия (2 шт) Скамья для пресса Скамья для жима штанги Штанга с комплектом дисков (2 шт) Гантели наборные (4 шт) Гантели по 3 кг (4шт) Гимнастический комплекс (брусья, турник) Многофункциональный тренажер (1 шт) Тренажер для ног (1 шт)
Зал настольного тенниса	Теннисные столы (3 шт.) Теннисные ракетки (12 шт.)
Помещение для оказания первой медицинской помощи	
Медицинский кабинет	- Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). - Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения. - Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины. - Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.

11. Входной контроль знаний

Вариант №1

1. Что такое физическое воспитание?	6. Что такое закаливание?
2. Что такое спорт?	7. Сколько кругов кровообращения в организме человека?

3.Какой пульс считается нормальным для здорового взрослого человека?	8.Какие игровые виды спорта вы знаете?
4.Сколько мышц насчитывается у человека?	9. Перечислите самые популярные виды спорта в России.
5.Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	10. Родина Олимпийского движения?

Вариант №2

1.Этапы обмена веществ между организмом и внешней средой.	6. Функции костного скелета
2. Что такое организм?	7. Какие зимние виды спорта вы знаете?
3.Укажите наиболее эффективную форму отдыха при умственном труде.	8. Как часто проходят Олимпийские игры?
4.Каково основное значение витаминов для организма?	9. Какой вид спорта называют « Королевой спорта»?
5. Компоненты ЗОЖ	10. Что такое ГТО?

Вариант №3

1. Дайте определение пульса.	6. Как физические упражнения влияют на костный скелет?
2.Посредством чего кости скелета соединяются между собой?	7. Какие водные виды спорта вы знаете?
3.Какое воздействие оказывают систематические занятия физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру?	8. В какой части урока проводится разминка?
4.Питание это?	9.Самые престижные соревнования в мире?
5.Какие вы знаете вредные привычки?	10. Перечислите физические качества.

Ключи:

Вариант №1: 1.Физическое воспитание - это вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и формировании физических качеств человека.

2.Спорт составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

3.В покое пульс здорового человека равен 60 - 70 удар. в мин.

4.У человека насчитывается около 600 мышц и большинство из них парные.

5.Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - комплекс научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

6. Закаливание - это повышение сопротивляемости организма различным внешним воздействиям и способность быстро и безболезненно приспосабливаться к изменениям внешней среды (в частности к резким атмосферным и температурным колебаниям).

7. Два круга кровообращения. Большой и малый.

8. Футбол, волейбол, гандбол, регби и т. д.

9. Футбол, хоккей, баскетбол, плавание, легкая атлетика.

10. Греция.

Вариант №2: 1. Обмен веществ между организмом и внешней средой состоит из 3-х последовательных этапов: а) поступления пищевых веществ и кислорода; б) Химических изменений в тканях тела; в) Выделения из организма конечных продуктов обмена.

2. Организм - единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей. Органы построены из тканей, ткани состоят из клеток и межклеточного вещества.

3. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде - активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

4. Значение витаминов состоит в том, что, присутствуя в организме в ничтожных количествах, они регулируют реакции обмена веществ

5. Двигательный режим, включающий все уровни двигательной активности (физкультура, прогулки, спортивные тренировки). Закаливание организма. Рациональное питание. Личная, общая гигиена. Адаптация к окружающей природно-социальной среде.

6. Скелет выполняет функции опоры и защиты некоторых внутренних органов от внешних воздействий (череп, грудная клетка, кости таза).

7. Хоккей, фигурное катание, лыжный спорт, санный спорт.

8. Один раз в четыре года.

9. Легкая атлетика

10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс « Готов к труду и обороне»

Вариант №3: 1. Пульс - волна колебаний, распространяемая по эластичным стенкам артерий в результате гидродинамического удара порции крови, выбрасываемой в аорту под большим давлением при сокращении левого желудочка. Частота пульса соответствует частоте сокращений сердца.

2. Все кости человека соединены посредством суставов, связок и сухожилий.

3. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют дыхательную мускулатуру и способствуют увеличению объема и подвижности (экскурсии) грудной клетки.

4. Питание это средство поддержания жизни, роста и развития, здоровья и высокой работоспособности человека. Нерациональное питание приводит к нарушению обмена и расстройству функционального состояния систем организма.

5. Употребление алкоголя, курение и употребление наркотических средств.

6. Укрепляется позвоночник, в нем ликвидируются нежелательные искривления.
Расширяется грудная клетка и вырабатывается хорошая осанка.

7. Плавание, прыжки в воду, синхронное плавание и т. д.

8. В начале урока.

9. Олимпийские игры

10. Сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.

12. Проверка остаточных знаний

Вариант №1

1. Виды перемещения в боксе.	6. Перемещения в настольном теннисе - одношажный способ.
2. Сложные передвижения.	7. Обучение ударам ракеткой по мячу.
3. Защита от прямого удара левой в голову, правой в туловище.	8. Упражнения для разминки ног в настольном теннисе.
4. Средняя дистанция.	9. Упражнения с ракеткой для укрепления кистей
5. Защитные действия от серии ударов снизу.	10. Виды подачи.

Вариант №2

1. Виды передвижения в боксе.	6. Перемещения в настольном теннисе двухшажные.
2. Защита от прямого удара правой в голову с шагом левой.	7. Обучение игре накатом по диагонали с права на право .
3. Удар снизу правой в голову и защита от него.	8. Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой
4. Основные положения и движения.	9. Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом в настольном теннисе.
5. Атакующие действия на дальней дистанции.	10. Бег с различными элементами теннисных движений

Вариант №3

1. Основное положение боксера.	6. Обучение упражнениям с ракеткой .
2. Защита от прямого удара левой с шагом левой.	7. Бег с различными элементами теннисных движений
3. Одиночные боковые удары и защиты от них.	8. Перемещения в настольном теннисе - одношажный способ.
4. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях.	9. Обучение ударам ракеткой по мячу.
5. Защита от прямого удара левой в голову, правой	10. Упражнения для разминки ног в настольном

в туловище.	теннисе.
-------------	----------

Вариант №4

1. Положение кулака при нанесении ударов.	6.Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом в настольном теннисе.
2. Защита от прямого удара в туловище.	7. Виды подач.
3.Одиночные удары снизу и защита от них.	8.Перемещения в настольном теннисе двухшажные.
4.Действия в ближнем бою.	9. Обучение игре накато по диагонали с права на право
5. Защита от прямого удара левой в туловище, правой в голову.	10.Обучение и совершенствование упражнениям с ракеткой

Вариант №5

1. Простые перемещения.	6. Упражнения для разминки ног в настольном теннисе.
2. Двойные прямые удары и защита от них.	7.Упражнения с ракеткой для укрепления кистей
3. Боковой удар правой в голову и защита.	8.Обучение упражнениям с ракеткой .
4.Тактическое действие «Финт».	9.Бег с различными элементами теннисных движений
5.В какой стране зародился современный бокс?	10.Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом в настольном теннисе.

Ключи:

Вариант №1: 1.Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног

- Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шагами; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях
- Защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони
- Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.
- Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении, нырок на месте и в передвижении
- Перемещения одношажный способ - шаги, переступания и выпады .
- Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола.
- Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке).
- Упражнения с ракеткой для укрепления кистей рук держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать»

ракетку в горизонтальное положение справа слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.

10. Подача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали.

Вариант №2: 1. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

2. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево

3. Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки

4. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

5. Удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми)

6. Двухшажные - с крестные и приставные шаги.

7. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность

8. Игра накатом по диагонали с права на право. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность.

9. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком

10. Бег с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком.

Вариант №3: 1. Боевое положение кулака, боевая стойка

2. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

3. Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад.

5. Защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

6.Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу

7. Бег с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком.

8.Перемещения одношажный способ - шаги, переступания и выпады .

9.Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом, упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, одновременно с отстукиванием мяча от стены или стола.

10.Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке).

Вариант №4:1.Давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2.Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

3.Удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

4. Клинч, захват, накладки руками
5. Защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони
6. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком
7. Подача накатом, срезкой, плоская, подача по диагонали.
8. Двухшажные - с крестные и приставные шаги.
9. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность
10. Игра накатом по диагонали с права на право. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность.

Вариант №5:1.Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны.

2.Прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

3.Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

4. Ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки.

5. В Англии.

6. Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком. Пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую. Махи ногами (правая нога к левой руке).
7. Упражнения с ракеткой для укрепления кистей рук держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.
8. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу
9. Бег с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком.
10. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком