Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б.1.В.ДВ.12.5 Плавание»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
*07.03.03 Дизайн архитектурной среды*
(код и наименование направления подготовки)

*Общий профиль*
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
*Программа академического бакалавриата*

Квалификация
*Бакалавр*

Форма обучения
*Очная*

Год набора 2018

1092717

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
*наименование кафедры*

протокол № 6 «22» января 2018 г

Заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ В.В. Баранов
*наименование кафедры* *подпись* *расшифровка подписи*

*Исполнители:*
профессор _____ В.В. Баранов
*должность* *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

07.03.03 Дизайн архитектурной среды _____ З.С. Адигамова
*код наименование* *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Грицай
*личная подпись* *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
_____ Т.М. Крахмалева
*личная подпись* *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Баранов В.В., 2018
© ОГУ, 2018

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

**Задачи:**

1.Способствовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, пониманию роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

2.Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами плавания.

3.Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям спортом и плаванием.

5. Овладение системой практических умений и навыков средствами настольного тенниса, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина «Плавание», является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, входит в число дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Организацией.

Одним из эффективных средств достижения целей физкультурного воспитания является плавание. Плавание - это вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, повышается уровень развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, прививают гигиенические навыки, закаливается организм, вырабатывается иммунитет к сменам температур, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и людям с ослабленным здоровьем.

Занятия плаванием проводятся в бассейне с применением необходимого оборудования.

В Оренбургском Государственном Университете «Физическая культура» является составной частью социально-гуманитарного образования, общекультурной и профессиональной подготовки специалиста. Она направлена на успешное овладение других учебных дисциплин, решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечения всесторонней подготовленности личности.

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствую*

**3 Требования к результатам обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Формируемые компетенции |
|---|---|
| **Знать:** основные этапы развития и становления предмета;<br>методологические основы предмета;<br>теоретические и методические основы проведения<br>«малых форм» физической культуры в режиме учебного<br>труда студентов;<br>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br><br>**Уметь:** обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки;<br>- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;<br>- применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;<br>- находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;<br>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;<br>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br><br>**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | **ОК-8** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | всего |
| Практические занятия (ПЗ) | **70** | **70** | **70** | **64** | **54** | **328** |
| **Вид итогового контроля** | **зачет** | **зачет** | **зачет** | **зачет** | **зачет** | |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | Плавание | 68 | - | 68 | - | - |
| | Вид контроля (зачет) | 2 | | 2 | | |
| | ***Итого:*** | 70 | - | 70 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | Плавание | 68 | - | 68 | - | - |
| | Вид контроля (зачет) | 2 | | 2 | | |
| | ***Итого:*** | 70 | - | 70 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | Плавание | 68 | - | 68 | - | - |
| | Вид контроля (зачет) | 2 | | 2 | | |
| | ***Итого:*** | 70 | - | 70 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | Плавание | 62 | - | 62 | - | - |
| | Вид контроля (зачет) | 2 | | 2 | | |
| | ***Итого:*** | 64 | - | 64 | - | - |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование дисциплины | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | Плавание | 52 | - | 52 | - | - |
| | Вид контроля (зачет) | 2 | - | 2 | - | - |
| | ***Итого:*** | 54 | - | 54 | - | - |
| | ***Всего:*** | 328 | | 328 | | |

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел №1** Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, на повышение функциональных возможностей и систем организма человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность. К их числу относятся различные передвижения – бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла. В данный раздел включены различные виды деятельности, комплексы общеразвивающих упражнений различной направленности, подвижные игры, прикладные упражнения, комплексы упражнений направленных на развитие физических качеств, комплексы упражнений профессионально-прикладной направленности, л/атлетическая подготовка, эстафеты и другие виды. Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента студентов является общая физическая подготовка. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

**Раздел № 2 Плавание**

Плавание - спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота. По классификации МОК, плавание как вид спорта, включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание. Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания, проводящая чемпионаты мира (с 1973); в Европе — Лига европейского плавания. Плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

Различают следующие виды плавания на поверхности воды: спортивный, оздоровительный, лечебный, прикладной, игровой и фигурный.

Стиль плавания характеризуется определенным согласованным движением рук и ног, с помощью которых тело продвигается вперед по поверхности воды. В плавании имеется несколько стилей и каждый из них оказывает действие на определённую группу мышц. Наиболее популярными являются: брасс, кроль, плавание на спине, баттерфляй и вольный стиль.

Стиль брасс - плавание на животе, в процессе которого совершаются симметричные движения конечностей в горизонтальной плоскости. Руки вначале синхронно движутся вперед от груди, а после совершают гребок. Ноги при этом одновременно производят толчок, сначала сильно сгибаясь в коленях, а после – выпрямляясь. Плечи должны быть параллельны воде, а руки подводятся к телу под водой. Наиболее сложный в освоении, самый медленный, наименее энергозатратный и довольно бесшумный стиль.

Стиль кроль - плавание на животе, при котором слегка согнутые руки попеременно совершают гребки, ноги - поочередно непрерывно поднимаются и опускаются (принцип ножниц). Это один из самых быстрых стилей плавания, порой именующийся вольным стилем.

Плавание на спине - стиль, при котором прямые руки попеременно совершают гребки, а ноги поднимаются и опускаются поочередно. Особенности стиля - лицо пловца находится постоянно над водой, потому выдыхать в воду не требуется; старт совершается не с тумбочки, как в других стилях, а из воды. По скорости данный стиль находится на третьем месте.

Стиль баттерфляй (от англ. butterfly - "бабочка") - плавание на животе, во время которого руки движутся синхронно по определенной траектории, совершая сильный гребок с последующим выносом их из воды, в результате чего корпус плывущего приподнимается над водой. В то же время обе ноги совершают волнообразные движения одновременно. Наиболее энергозатратный и трудный в освоении стиль, по скорости стоящий на втором месте после кроля.

Вольный стиль - дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | 1.2 | Вводное занятие. Техника безопасности.<br>История развития плавания в России и за рубежом.<br>Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. | 2 |
| 2-8 | 1.2 | Л/атлетическая подготовка (ознакомление с техникой бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). | 14 |
| 9-13 | 1.2 | Подвижные и спортивные игры.<br>Ознакомление с правилами игры.<br>Освоение технических навыков спортивных игр.<br>Разучивание игровых комбинаций.<br>Эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. | 10 |
| 14 | 1.2 | Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Изучение комплекса разминки перед плаванием.<br>Особенности разминки перед началом занятия.<br>Основы техники плавания и методики тренировки | 2 |
| 15-17 | 1.2 | Общая физическая подготовка.<br>Упражнения для повышения уровня развития выносливости, гибкости, ловкости. | 6 |
| 18-30 | 1.2 | Специальная техническая подготовка.<br>Упражнения на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.<br>Упражнения на погружение в воду с головой, подныривания, всплывания, лежания на воде, выдохи в воду.<br>Упражнения техники движения ногами и дыхания, руками и дыхания, согласование движений. | 26 |
| 31-33 | 1.2 | Специальная физическая подготовка.<br>Развитие качеств и возможностей определяющих спортивные результаты пловцов. | 6 |
| 34 | 1.2 | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 35 | 1.2 | Зачет | 2 |
| | 1.2 | **Всего за I семестр** | **70** |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № занятия | № разде-ла | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | 1.2 | Вводное занятие. Техника безопасности.<br>Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. | 2 |
| 2-5 | 1.2 | Общая физическая подготовка.<br>Упражнения для повышения уровня развития выносливости, гибкости, ловкости. | 8 |
| 5-21 | 1.2 | Специальная физическая подготовка.<br>Развитие качеств и возможностей определяющих спортивные результаты пловцов. | 32 |
| 22-25 | 1.2 | Подвижные и спортивные игры.<br>Ознакомление с правилами игры.<br>Освоение технических навыков спортивных игр.<br>Разучивание игровых комбинаций.<br>Эстафеты с элементами обще-развивающих упражнений. | 8 |
| 26-33 | 1.2 | Л/атлетическая подготовка (ознакомление с техникой бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).<br>Кроссовая подготовка | 16 |
| 34 | 1.2 | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 35 | 1.2 | Зачет | 2 |
| | | **Всего за II семестр** | **70** |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | 1.2 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 |
| 2-8 | 1.2 | Л/атлетическая подготовка (ознакомление с техникой бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). | 14 |
| 9-15 | 1.2 | Подвижные и спортивные игры.<br>Ознакомление с правилами игры.<br>Освоение технических навыков спортивных игр.<br>Разучивание игровых комбинаций.<br>Эстафеты с элементами обще-развивающих упражнений. | 14 |
| 16-18 | 1.2 | Судейская практика.<br>Темы бесед: правила соревнований; виды и характер соревнований; положение и программа соревнований; права и обязанности участников и судей; определение победителей.<br>Участие в соревнованиях в качестве судьи. | 6 |
| 19-33 | 1.2 | Специальная физическая подготовка.<br>Развитие качеств и возможностей определяющих спортивные результаты пловцов. | 30 |
| 34 | 1.2 | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 35 | 1.2 | Зачет | 2 |
| | | **Всего за III семестр** | **70** |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | 1.2 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 |
| 2 | 1.2 | Соревновательная практика.<br>Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.<br>Ведение тактической борьбы. | 2 |
| 3 | 1.2 | Судейская практика.<br>Совершенствование навыков судейства.<br>Участие в соревнованиях в качестве судьи. | 2 |
| 4-20 | 1.2 | Специальная подготовка, техническая.<br>Совершенствование различных способов плавания. | 34 |
| 21-25 | 1.2 | Подвижные и спортивные игры.<br>Ознакомление с правилами игры.<br>Освоение технических навыков спортивных игр.<br>Разучивание игровых комбинаций.<br>Эстафеты с элементами обще-развивающих упражнений. | 10 |
| 26-30 | 1.2 | Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). | 10 |
| 31 | 1.2 | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 32 | 1.2 | Зачет | 2 |
| | | **Всего за IV семестр** | **64** |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | 1.2 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 |
| 2-7 | 1.2 | Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). | 12 |
| 8-10 | 1.2 | Подвижные и спортивные игры.<br>Совершенствование технических навыков спортивных игр.<br>Эстафеты с элементами обще-развивающих упражнений. | 6 |
| 11-23 | 1.2 | Специальная подготовка, техническая.<br>Совершенствование различных способов плавания. | 26 |
| 24-25 | 1.2 | Соревновательная практика.<br>Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. | 4 |
| 26 | 1.2 | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 27 | 1.2 | Зачет | 2 |
| | | **Всего за V семестр** | **54** |

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Баранов В.В. Физическая культура[Текст]: учеб.пособие / В.В.Баранов.-Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 290 с. – Библиогр.: с. 264-268. – Прил.: с. 269 – 289. – ISBN978-5-7410-0875-1; [Электронный ресурс]. - URL:http://artlib.osu.ru/site_new/components/com_treb/get_treb.php

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

3. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4 ; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

### 5.2 Дополнительная литература

1. Кислица, Н.Т. Плавание : учебно-методическое пособие / Н.Т. Кислица, В.В. Семянникова ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 149 с. ; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201

### 5.3 Периодические издания

Научно-методический журнал: «Физическая культура»
Журнал: «Физическая культура и спорт»
Журнал: «Теория и практика физической культуры»

### 5.4 Интернет-ресурсы

1. www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
2. www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания
3. www.swim-ussr.narod.ru
4. www.swiminfo.com - сайт журнала Swimming World
5. www.kidsport.narod.ru

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации рабочей программы используются:

**Спортивная база вуза**
**Стадион «Прогресс»**: Беговая дорожка - 6х400=2400 м

**Бассейн УСК «Пингвин»** (6 дорожек для плавания по 50 метров)
**Спортивный инвентарь:**

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая жесткая
5. Коврики гимнастические
6. Маты гимнастические
7. Скакалки
8. Секундомер
9. Плавательные доски
10. Нарукавники

**Приложение**

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

Тесты, определяющие уровень физической подготовленности студентов

| Характеристика направленности тестов | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Баллы | | | | | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на скоростно-силовую выносливость: **Бег – 100м** (сек.) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13.8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| Тест на силов. подгот.:**Поднимание туловища** из положения «лежа на спине», руки за голову, ноги закреплены (кол.раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | | | | | |
| **Подтягив. на перекладине** (кол-во раз), вес до 85кг. | | | | | | | | | | |
| Более 85кг. | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| **Подтягивание в висе лежа** (перекладина на высоте 90см.), ( кол-во раз) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | 12 | 9 | 6 | 3 | 1 |
| **Сгибание и разгибание рук** в упоре на брусьях; на скамейке. (кол-во раз) | | | | | | | | | | |
| **Поднимание, в висе, ног** до касания перекладины (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 4 |
| Тест на прыгучесть **Прыжки в длину с места** (см). | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| Тест на общую выносливость: **Бег2000м** (мин.,с.) | | | | | | | | | | |
| Вес до 70кг | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,10 | | | | | |
| более 70кг. | 10,35 | 11,20 | 11,35 | 12,40 | 13.15 | | | | | |
| **Бег3000м** (мин., с.) | | | | | | | | | | |
| Вес до 85кг. | | | | | | 12,00 | 12,35 | 13.10 | 13,50 | 14,30 |
| более85кг. | | | | | | 12,30 | 13,10 | 13,50 | 14,40 | 15,30 |

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины, студенту необходимо активно посещать и готовиться к практическим занятиям, осуществлять самостоятельную работу по улучшению физической подготовленности. В ходе практических занятий внимательно слушайте преподавателя и однокурсников в момент проведения инструкторской практики. При необходимости задавайте уточняющие вопросы. После подведения итогов занятия, обратите внимание на недостатки, отмеченные преподавателем, для их исправлений. При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литерату-

ре. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы, а также для выполнения последующих докладов и научных работ.

Студент, пропустивший практические занятия, обязан отработать их в установленные преподавателем часы ликвидации задолженностей в виде: устного ответа; реферата или статьи (доклад); практического занятия по материалам (теме) пропущенного (ых) занятия (ий). Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Для работы во внеурочное время, рекомендована литература, позволяющая успешно освоить данный вид двигательной активности

1. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования [Электронный ресурс]: приказ Минобразования России от 01.12.99 № 1025 // Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: http://www.edu.ru /. –09.10.2007.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон Российской Федерации от 29 апреля 1999 № 80-ФЗ // Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: http://www.edu.ru /. – 09.10.2007.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 5-е изд., стер. - Москва:Академия, 2007. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование.Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-3913-8.

4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. - М.:Гардарики, 2001. - 448 с.

**5.** Анплева, Т. А. Оздоровительная аэробика в практике физического воспитания студенток [Электронный ресурс]:метод. рекомендации / Т. А. Анплева, А. П. Коломонова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ГОУ ОГУ.2008г.