

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.Е. ЕВСЕВЬЕВА»

Факультет психологии и дефектологии  
Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: Психология

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Хабарова Е. Н., старший преподаватель

Бусарова С. В., старший преподаватель

Шуняева Е. А., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 12  
от 25.04.2019 года



Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,  
протокол № 1 от 31.08.2020 года



Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Трескин М. Ю.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263) Подготовлено в системе  
1С:Университет (000017263)

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры личности, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.В.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе, в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: понимать социальную значимость физической культуры, её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Освоение дисциплины Б1.В.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.01.08 Физическая культура и спорт.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина Б1.В.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту», включает: решение профессиональных задач в сфере образования, здравоохранения, культуры, спорта, обороноспособности страны, юриспруденции, управления, социальной помощи населению..

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- психические процессы;
- свойства и состояния человека;
- их проявления в различных областях человеческой деятельности, в межличностных и социальных взаимодействиях на уровне индивида, группы, сообщества;
- способы и формы их организации, изменения, воздействия.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций.

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

#### **ОК-8. способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;</li> <li>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li> <li>- придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействием;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными современными понятиями в области физической культуры;</li> <li>- методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| О                 | Н        | О    | И    | Р     | У | Д | О | Р | У | Д | О | Т | Н | А | Я | И   | Р | О | Г | Н | О     |
|-------------------|----------|------|------|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|-------|
| Период            | контроля | Часы | ЗЕТ  | Всего |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   | Зачет |
| Всего             |          | 328  | 9,11 | 328   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 328 |   |   |   |   |       |
| Первый семестр    |          | 58   | 1,61 | 58    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 58  |   |   |   |   | Зачет |
| Второй семестр    |          | 58   | 1,61 | 58    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 58  |   |   |   |   | Зачет |
| Третий семестр    |          | 54   | 1,5  | 54    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 54  |   |   |   |   | Зачет |
| Четвертый семестр |          | 54   | 1,5  | 54    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 54  |   |   |   |   | Зачет |
| Пятый семестр     |          | 54   | 1,5  | 54    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 54  |   |   |   |   | Зачет |
| Шестой семестр    |          | 50   | 1,39 | 50    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 50  |   |   |   |   | Зачет |

### 5. Содержание дисциплины

#### 5.1. Содержание модулей дисциплины

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

### **Модуль 1. Легкая атлетика:**

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Повторный бег с низкого старта на отрезках 30, 60, 100 м.
4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжковых упражнений и эстафет.

### **Модуль 2. Спортивные игры:**

Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Поддачи и приемы волейбольного мяча в разных зонах игровой площадки.
4. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

### **Модуль 3. Лыжная подготовка:**

Совершенствование техники одновременного хода. Развитие анаэробно-аэробной выносливости

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения на технику одновременных ходов.
2. Повторное прохождение отрезков 100-150 м на пологих спусках одновременными ходами.
3. Повторное прохождение дистанции 400-600 м и интенсивностью 70-80% от максимальной.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

### **Модуль 4. Тактика игры в баскетбол:**

Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. ОФП с использованием ОРУ, специально-беговых и прыжковых упражнений.
3. Повторный бег на отрезках дистанции 400-600 м.
4. Продолжительный бег с умеренной интенсивностью (2-3,5 км).

### **Модуль 5. Легкая атлетика:**

Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОФП стайера

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения стайера.
3. Повторный бег на дистанциях 500-800 м.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

### **Модуль 6. Спортивные игры:**

Совершенствование технических приемов в волейболе

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.
4. Физическая подготовка волейболиста.

### **Модуль 7. Лыжная подготовка:**

Совершенствование техники одновременного хода. Развитие анаэробно-аэробной выносливости

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения на технику одновременных ходов.
2. Повторное прохождение отрезков 100-150 м на пологих спусках одновременными ходами.
3. Повторное прохождение дистанции 400-600 м и интенсивностью 70-80% от максимальной.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

### **Модуль 8. Легкая атлетика:**

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение специально-подготовительных упражнений для передачи эстафетной палочки.
2. Бег по этапам 4х100 м с передачей эстафетной палочки в «коридоре».
3. Подвижные игры на ловкость и координацию.

#### **Модуль 9. Легкая атлетика:**

Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. ОФП с использованием ОРУ, специально-беговых и прыжковых упражнений.
3. Повторный бег на отрезках дистанции 400-600 м.
4. Продолжительный бег с умеренной интенсивностью (2-3,5 км).

#### **Модуль 10. Спортивные игры:**

Совершенствование технических приемов в волейболе

3. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.
4. Физическая подготовка волейболиста.

#### **Модуль 11. Лыжная подготовка:**

Совершенствование техники одновременного хода. Развитие анаэробно-аэробной выносливости

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения на технику одновременных ходов.
2. Повторное прохождение отрезков 100-150 м на пологих спусках одновременными ходами.
3. Повторное прохождение дистанции 400-600 м и интенсивностью 70-80% от максимальной.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

#### **Модуль 12. легкая атлетика:**

Совершенствование спортивно-технической подготовленности в кроссовом беге. Развитие общей выносливости

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Проведение ОРУ в вводной части занятия.
3. Бег по пересеченной местности – 2-2,5км (совершенствование техники кроссового бега).
4. Упражнения на восстановление дыхания.

### **5.2. Содержание дисциплины: Практические (328 ч.)**

#### **Модуль 1. легкая атлетика (26 ч.)**

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, Техника безопасности на занятиях по баскетболу. (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.

Тема 2. Основы техники видов ходьбы и бега (2 ч.)

1. Разминка: бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ).
2. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).
3. Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м, 1000 м).
4. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3. Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

2. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.
3. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 4. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.
3. Повторный бег на 60-100 м.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 5. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 6. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).
3. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 7. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).
3. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 8. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.).
3. Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза).
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 9. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 10. развитие силы посредством тренажеров (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.).

Тема 11. Техника толкания ядра (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

2. Специально-подготовительные упражнения спортсмена-толкателя.
3. Обучение технике толкания ядра.
4. ОФП с использованием ОРУ и силовых упражнений.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 12. техника прыжка в длину (2 ч.)

- 1.Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
- 3.Специально-подготовительные упражнения для прыгунов длину.
3. Выполнение прыжков в длину с короткого разбега.
4. Упражнения, развивающие прыгучесть (прыжки, скачки, подскоки и др.).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 13. техника прыжка в длину с разбега (2 ч.)

- 1.Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
- 3.Специально-подготовительные упражнения для прыгунов длину.
3. Выполнение прыжков в длину с короткого разбега.
4. Упражнения, развивающие прыгучесть (прыжки, скачки, подскоки и др.).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

## **Модуль 2. Спортивные игры (28 ч.)**

Тема 14. Выполнение прыжков в длину с короткого разбега (2 ч.)

- 1.Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
- 3.Специально-подготовительные упражнения для прыгунов длину.
3. Выполнение прыжков в длину с короткого разбега.
4. Упражнения, развивающие прыгучесть (прыжки, скачки, подскоки и др.).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 15. Тактические действия игроков «быстрый прорыв» в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Тактические действия игроков в нападении «быстрый прорыв».
3. Приемы передачи мяча и бросков в движении.
4. Использование тактических действий «быстрый прорыв» в двухсторонней игре
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 16. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Строевые упражнения, построения, перестроения.
3. Упражнения на гимнастической скамейке.
4. Упражнения со скакалкой.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 17. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Строевые упражнения, построения, перестроения.
3. Упражнения на гимнастической скамейке.
4. Упражнения со скакалкой.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 18. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Строевые упражнения, построения, перестроения.
3. ОРУ с набивными мячами, гимнастическими скакалками и обручами.
4. Силовые упражнения с собственным весом.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 19. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение контрольных нормативов.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

Тема 20. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 21. технико-тактические действия игроков в волейболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Приемы технико-тактических действий игроков в волейболе.
4. Двухсторонняя игра. Практика судейства.

Тема 22. технико-тактические действия в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника приемов-передач мяча и бросков в защите и нападении в движении игроков.
3. Техника способов бросков мяча со штрафной площадки.
4. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

Тема 23. технико-тактические действия в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника приемов-передач мяча и бросков в защите и нападении в движении игроков.
3. Техника способов бросков мяча со штрафной площадки.
4. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

Тема 24. подача мяча двумя руками сверху в волейболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Приемы технико-тактических действий игроков в игре.
4. Двухсторонняя игра с тактическими действиями игроков в нападении и защите.

Тема 25. техника приёма и передачи мяча в нападении (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника приемов передачи мяча и бросков в движении игроков.
3. Техника броска мяча со штрафной площадки.
4. Технические приемы игроков в нападении при двухсторонней игре.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 26. техника ведения мяча в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника ведения мяча и передачи.
3. Техника броска мяча от плеча в кольцо.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 27. техника приёма и передачи мяча в нападении (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника приемов передачи мяча и бросков в движении игроков.
3. Техника броска мяча со штрафной площадки.
4. Технические приемы игроков в нападении при двухсторонней игре.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

### **Модуль 3. Лыжная подготовка (26 ч.)**

Тема 28. техника торможений и поворотов на лыжах (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Техника поворотов на месте и при спуске.
3. Техника торможения при спуске.
4. Развитие выносливости – повторное прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 29. техника передвижений на лыжах попеременно двухшажным ходом (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)



2. Повторное прохождение дистанции 200 м попеременным двухшажным ходом.

3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 30. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.

3. Подвижные игры с волейбольными мячами.

4. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 31. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки.

4. Двухсторонняя игра в волейбол

5. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 32. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки.

4. Двухсторонняя игра в волейбол

5. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 33. техника поворотов и торможений на лыжах (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Техника поворотов на месте и при спуске.

3. Техника торможения при спуске.

4. Развитие выносливости – повторное прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 34. Совершенствование технических приемов в волейболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

4. Общая физическая подготовка волейболиста.

Тема 35. специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника (2 ч.)

. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.

2. Специально-подготовительные упражнения: «скользящий шаг», «коньковый шаг», имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.

3. Прохождение дистанции 1 км (дев.), 2 км (юн.)

Тема 36. Совершенствование техники торможения на лыжах при спуске (2 ч.)

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения для освоения техники поворотом и торможения.

2. Выполнение поворотов и торможения при спуске с уклона.

3. Прохождение дистанции до 3,5-4 км в равномерном темпе.

Тема 37. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Повторное прохождение отрезков 150-200 м «на технику» попеременным двухшажным ходом.

3. Повторное прохождение дистанции 2-3х800-1000 м попеременным двухшажным ходом.

Тема 38. Строевые упражнения лыжника (2 ч.)

1. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

2. Специально-подготовительные упражнения: «скользящий шаг», «коньковый шаг», имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.

3. Прохождение дистанции 1 км (дев.), 2 км (юн.)

Тема 39. техника торможения на лыжах (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Техника поворотов на месте и при спуске.

3. Техника торможения при спуске.

4. Развитие выносливости – повторное прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 40. техника попеременных ходов (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Повторное прохождение отрезков 150-200 м «на технику» попеременным двухшажным ходом.

3. Повторное прохождение дистанции 2-3х800-1000 м попеременным двухшажным ходом.

**Модуль 4. Тактика игры в баскетбол (28 ч.)**

Тема 41. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

3. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 42. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

3. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 43. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.).

3. Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза).

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 44. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 45. Техника эстафетного бега 4 по 100 (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Обучение технике передачи эстафетной палочки.

3. Выполнение специально-подготовительных упражнений в передаче эстафетной палочки.

4. Бег по этапу с передачей эстафетной палочки в «коридоре».

5. Упражнения на восстановление дыхания

Тема 46. кроссовая подготовка - старт и техника бега (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Техника старта и бега по дистанции на спусках и подъемах.

3. ОФП с использованием ОРУ в парах, подвижных игр, развивающих ловкость и координацию.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

4. Развитие выносливости в смешанном передвижении «ходьба – бег» 2–2,5 км.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 47. Совершенствование техники кроссового бега (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Основы техника кроссового бега.

3. Длительный бег в аэробном режиме 2 км-3 км.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 48. Техники бега по виражу на дистанции 200 м. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения спринтера

3. Вход и выход с виража при беге с хода.

4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр и эстафет.

Тема 49. развитие скоростной выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.

3. Развитие скоростной выносливости – бег 4-5х100 м.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 50. Развитие силы в условиях тренажёрного зала (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

3. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 51. развитие скоростно-силовых качеств методов круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

3. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания

Тема 52. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.

2. ОФП с использованием ОРУ, специально-беговых и прыжковых упражнений.

3. Повторный бег на отрезках дистанции 400-600 м.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 53. Техника толкания ядра ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения спортсмена-толкателя.

3. Обучение технике толкания ядра.

4. ОФП с использованием ОРУ и силовых упражнений.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 54. Совершенствование техники толкания ядра ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения спортсмена-толкателя.

3. Выполнение техники толкания ядра.

4. ОФП с использованием ОРУ и силовых упражнений.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

**Модуль 5. Легкая атлетика (26 ч.)**

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

Тема 55. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

3. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 56. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

3. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 57. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.).

3. Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза).

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 58. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 59. техника прыжка в длину с места (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.

2. Специально-подготовительные упражнения прыгуна.

3. Выполнение прыжка в длину: разбег, отталкивание, полет, приземление.

4. Развитие быстроты и силы по средствам прыжковых упражнений.

Тема 60. развитие ловкости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Проведение ОРУ в вводной части занятия (учебная практика).

3. Бег по пересеченной местности – 2-2,5 км (совершенствование техники кроссового бега).

4. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию

Тема 61. совершенствование техники бега по пересечённой местности (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Проведение ОРУ в вводной части занятия (учебная практика).

3. Бег по пересеченной местности – 2-2,5 км (совершенствование техники кроссового бега).

4. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию

Тема 62. техника бега по виражу дистанция 200 метров (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения спринтера

3. Вход и выход с виража при беге с хода.

4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр и эстафет.

Тема 63. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения спринтера

3. Вход и выход с виража при беге с хода.

4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр и эстафет.

Тема 64. техника различных видов стартов бега на короткие дистанции (2 ч.)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.
3. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 65. техника бега с низкого старта на короткие дистанции (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.
3. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 66. техника финиширования в беге на 100 метров (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию
5. Упражнения на восстановление дыхания

Тема 67. мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Сдача контрольных нормативов.

#### **Модуль 6. Спортивные игры (28 ч.)**

Тема 68. мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Сдача контрольных нормативов.

Тема 69. Совершенствование технических приёмов в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Методика проведение ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
3. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 70. совершенствование технических приёмов игроков в нападении и защите (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника приемов-передач мяча и бросков в защите и нападении в движении игроков.
3. Техника способов бросков мяча со штрафной площадки.
4. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

Тема 71. техника штрафных бросков (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника приемов-передач мяча и бросков в защите и нападении в движении игроков.
3. Техника способов бросков мяча со штрафной площадки.
4. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

Тема 72. технико-тактические действия игроков в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Проведение ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
3. Тактические приемы и действия игроков «быстрый прорыв» в двухсторонней игре
4. Специально-развивающие упражнения. ОФП.

Тема 73. тактические приёмы игроков в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Проведение ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
3. Тактические приемы и действия игроков «быстрый прорыв» в двухсторонней игре

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

4. Специально-развивающие упражнения. ОФП.

Тема 74. "быстрый прорыв" в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Методика проведения ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу (учебная практика)

3. Техничко-тактические действия игроков «быстрый прорыв» в игре.

4. Закрепление тактических действий игроков в двухсторонней игре.

Тема 75. технико-тактические действия игроков в волейболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Приемы технико-тактических действий игроков в волейболе.

4. Двухсторонняя игра. Практика судейства.

Тема 76. техника штрафных бросков в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Техника приемов-передач мяча и бросков в защите и нападении в движении игроков.

3. Техника способов бросков мяча со штрафной площадки.

4. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

Тема 77. технико-тактических действий игроков в волейболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Приемы технико-тактических действий игроков в игре.

4. Двухсторонняя игра с тактическими действиями игроков в нападении и защите.

Тема 78. Техника ведения мяча и передачи в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Техника ведения мяча и передачи.

3. Техника броска мяча от плеча в кольцо.

4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 79. Подвижные игры с волейбольными мячами (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.

3. Подвижные игры с волейбольными мячами.

4. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 80. техника безопасности на занятиях по баскетбол (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.

2. Правила поведения занимающихся на баскетбольной площадке.

3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся баскетболом.

Тема 81. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: ОРУ.

2. Выполнение контрольных нормативов.

**Модуль 7. Лыжная подготовка (26 ч.)**

Тема 82. Прохождение дистанции 0,5-1 км «на технику скольжения» (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Специально-подготовительные упражнения: «скользящий шаг» в различных вариантах выполнения, имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.

3. Прохождение дистанции 0,5-1 км «на технику скольжения».

4. Равномерное прохождение дистанции 1,5-2,5 км.

Тема 83. техника попеременно двухшажного хода (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

2. Повторное прохождение отрезков 150-200 м «на технику» попеременным двухшажным ходом.

3. Повторное прохождение дистанции 2-3х800-1000 м попеременным двухшажным ходом.

Тема 84. Выполнение поворотов и торможения при спуске с уклона (2 ч.)

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения для освоения техники поворотов и торможения.

2. Выполнение поворотов и торможения при спуске с уклона.

3. Прохождение дистанции до 3,5-4 км в равномерном темпе

Тема 85. техника одновременных ходов (2 ч.)

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения на технику одновременных ходов.

2. Повторное прохождение отрезков 100-150 м на пологих спусках одновременными ходами

3. Повторное прохождение дистанции 400-600 м с интенсивностью 70-80% от максимальной.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 86. Техника поворотов на месте и при спуске (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Техника поворотов на месте и при спуске.

3. Техника торможения при спуске.

4. Развитие выносливости – повторное прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 87. Специально-подготовительные упражнения лыжника (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Повторное прохождение дистанции 200 м попеременным двухшажным ходом.

3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 88. прохождение дистанции 2000 м попеременным двухшажным ходом (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Повторное прохождение дистанции 200 м попеременным двухшажным ходом.

3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 89. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Техника поворотов на месте и при спуске.

3. Техника торможения при спуске.

4. Развитие выносливости – повторное прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 90. Техника торможения при спуске (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Техника поворотов на месте и при спуске.

3. Техника торможения при спуске.

4. Развитие выносливости – повторное прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе

Тема 91. Развитие выносливости – прохождение дистанции -3 км на лыжах (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.

3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.

Тема 92. Специально-подготовительные упражнения лыжника (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Повторное прохождение дистанции 200 м попеременным двухшажным ходом.

3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 93. Специально-подготовительные упражнения: «скользящий шаг», «коньковый шаг» (2 ч.)

1. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

2. Специально-подготовительные упражнения: «скользящий шаг», «коньковый шаг», имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.

3. Прохождение дистанции 1 км (дев.), 2 км (ю)

Тема 94. Выполнение поворотов и торможения при спуске с уклона (2 ч.)

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения для освоения техники поворотом и торможения.

2. Выполнение поворотов и торможения при спуске с уклона.

3. Прохождение дистанции до 3,5-4 км в равномерном темпе.

**Модуль 8. Легкая атлетика (28 ч.)**

Тема 95. Выполнение поворотов и торможения при спуске с уклона (2 ч.)

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения для освоения техники поворотом и торможения.

2. Выполнение поворотов и торможения при спуске с уклона.

3. Прохождение дистанции до 3,5-4 км в равномерном темпе.

Тема 96. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Сдача контрольных нормативов.

Тема 97. Специально-подготовительные упражнения спринтера (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.

3. Повторный бег с низкого старта на отрезках 30, 60, 100 м.

4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжковых упражнений и эстафет

Тема 98. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

Тема 99. Бег по виражу с низкого старта (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.

3. Бег по виражу с низкого старта.

4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр и эстафет.

Тема 100. Бег по этапам 4x100 м с передачей эстафетной палочки в «коридоре» (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение специально-подготовительных упражнений для передачи эстафетной палочки.

3. Бег по этапам 4x100 м с передачей эстафетной палочки в «коридоре».

4. Подвижные игры на ловкость и координацию.

Тема 101. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.

3. Повторный бег на дистанциях 100, 200, 400 м.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 102. Техника бега по виражу с низкого старта, 200 м (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.

3. Бег по виражу с низкого старта.

4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр и эстафет.

Тема 103. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение специально-подготовительных упражнений для передачи эстафетной палочки.

3. Бег по этапам 4x100 м с передачей эстафетной палочки в «коридоре».

4. Подвижные игры на ловкость и координацию.

Тема 104. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)



выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Проведение ОРУ в вводной части занятия.
3. Бег по пересеченной местности – 2-2,5км (совершенствование техники кроссового бега).
4. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.

Тема 105. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. ОФП с использованием ОРУ, специально-беговых и прыжковых упражнений.
3. Повторный бег на отрезках дистанции 400-600 м.
4. Продолжительный бег с умеренной интенсивностью (2-3,5 км).

Тема 106. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. ОФП с использованием ОРУ, специально-беговых и прыжковых упражнений.
3. Повторный бег на отрезках дистанции 400-600 м.
4. Продолжительный бег с умеренной интенсивностью (2-3,5 км).

Тема 107. Совершенствование спортивно-технической подготовленности в кроссовом беге. Развитие общей выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Проведение ОРУ в вводной части занятия.
3. Бег по пересеченной местности – 2-2,5км (совершенствование техники кроссового бега).
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 108. Совершенствование спортивно-технической подготовленности в кроссовом беге. Развитие общей выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Проведение ОРУ в вводной части занятия.
3. Бег по пересеченной местности – 2-2,5км (совершенствование техники кроссового бега).
4. Упражнения на восстановление дыхания.

### **Модуль 9. Легкая атлетика (26 ч.)**

Тема 109. мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 110. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 111. техника толкания ядра (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спортсмена-толкателя.
3. Обучение технике толкания ядра.
4. ОФП с использованием ОРУ и силовых упражнений.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 112. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.
3. Повторный бег на 60-100 м.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

игры, эстафеты).

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 113. Вход и выход с виража при беге с хода (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения спринтера

3. Вход и выход с виража при беге с хода.

4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр и эстафет.

Тема 114. техника прыжка в высоту (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Техника прыжка в высоту с короткого и длинного разбега.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки в высоту с места и с разбега.

4. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.

Тема 115. Специально-подготовительные упражнения спринтера (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения спринтера

3. Вход и выход с виража при беге с хода.

4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр и эстафет.

Тема 116. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.

3. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.

4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 117. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения со скакалкой. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Строевые упражнения, построения, перестроения.

3. Упражнения на гимнастической скамейке.

4. Упражнения со скакалкой.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 118. развитие силы (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Строевые упражнения, построения, перестроения.

3. ОРУ с набивными мячами, гимнастическими скакалками и обручами.

4. Силовые упражнения с собственным весом.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 119. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 120. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.

3. Повторный бег на 60-100 м.

4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).

5. Упражнения на восстановление дыхания

Тема 121. мониторинг физической подготовленности (лёгкая атлетика) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение контрольных нормативов.

**Модуль 10. Спортивные игры (28 ч.)**

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

Тема 122. мониторинг физической подготовленности (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 123. Приемы технико-тактических действий игроков в волейболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Приемы технико-тактических действий игроков в волейболе.
4. Двухсторонняя игра. Практика судейства.

Тема 124. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки.
4. Двухсторонняя игра в волейбол
5. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 125. Техника броска мяча от груди в кольцо (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника ведения мяча.
3. Техника броска мяча от груди в кольцо.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством эстафет.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 126. Техника штрафных бросков мяча в кольцо (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника ведения и передачи мяча в движении.
3. Техника штрафных бросков мяча в кольцо.
4. Двухсторонняя игра.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 127. технике безопасности на занятиях по волейболу (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.
2. Правила поведения занимающихся на волейбольной площадке.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся волейболом.

Тема 128. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Методика проведение ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
3. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 129. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Приемы технико-тактических действий игроков в волейболе.
4. Двухсторонняя игра. Практика судейства.

Тема 130. тактические действия игроков в нападении и защите (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Приемы технико-тактических действий игроков в игре.
4. Двухсторонняя игра с тактическими действиями игроков в нападении и защите.

Тема 131. Приемы технико-тактических действий игроков в игре (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Приемы технико-тактических действий игроков в игре.
4. Двухсторонняя игра с тактическими действиями игроков в нападении и защите.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

Тема 132. Правила поведения занимающихся на волейбольной площадке (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.
2. Правила поведения занимающихся на волейбольной площадке.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся волейболом.

Тема 133. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки.
4. Двухсторонняя игра в волейбол
5. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 134. Техника штрафных бросков мяча в кольцо (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника ведения и передачи мяча в движении.
3. Техника штрафных бросков мяча в кольцо.
4. Двухсторонняя игра.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 135. Общая физическая подготовка легкоатлета (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.
4. Общая физическая подготовка волейболистов

### **Модуль 11. Лыжная подготовка (26 ч.)**

Тема 136. Техника торможения при спуске (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Техника поворотов на месте и при спуске.
3. Техника торможения при спуске.
4. Развитие выносливости – повторное прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе

Тема 137. Специально-подготовительные упражнения лыжника (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.
3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.

Тема 138. Имитационные упражнения лыжника на отрезках дистанции и на месте (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.
3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.

Тема 139. Техника торможения при спуске (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Техника поворотов на месте и при спуске.
3. Техника торможения при спуске.
4. Развитие выносливости – повторное прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе

Тема 140. техника попеременно двухшажного хода (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Повторное прохождение отрезков 150-200 м «на технику» попеременным двухшажным ходом.
3. Повторное прохождение дистанции 2-3х800-1000 м попеременным двухшажным ходом.

Тема 141. мониторинг физической подготовленности ( лыжная подготовка) (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Прохождение контрольной дистанции на время 3 км (дев.), 5 км (юн.).

Тема 142. Специально-подготовительные и имитационные упражнения лыжника (2 ч.)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения для освоения техники поворотом и торможения. Выполнение поворотов и торможения при спуске с уклона.

2. Прохождение дистанции до 3,5-4 км в равномерном темпе.

3. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 143. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-3 км на лыжах (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.

3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе

Тема 144. Техника поворотов на месте и при спуске (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Техника поворотов на месте и при спуске.

3. Техника торможения при спуске.

4. Развитие выносливости – повторное прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 145. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

3. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 146. техника поворотов на месте и при спуске (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Техника поворотов на месте и при спуске.

3. Техника торможения при спуске.

4. Развитие выносливости – повторное прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 147. Специально-подготовительные упражнения лыжника (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Повторное прохождение дистанции 200 м попеременным двухшажным ходом.

3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 148. Выполнение поворотов и торможения при спуске с уклона (2 ч.)

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения для освоения техники поворотом и торможения.

2. Выполнение поворотов и торможения при спуске с уклона.

3. Прохождение дистанции до 3,5-4 км в равномерном темпе

**Модуль 12. легкая атлетика (32 ч.)**

Тема 149. Вход и выход с виража при беге с хода (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения спринтера

3. Вход и выход с виража при беге с хода.

4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр и эстафет.

Тема 150. Выполнение прыжков в длину с короткого разбега (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения для прыгунов длину.

3. Выполнение прыжков в длину с короткого разбега.

4. Упражнения, развивающие прыгучесть (прыжки, скачки, подскоки и др.).

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 151. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 152. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 153. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. ОФП с использованием ОРУ, специально-беговых и прыжковых упражнений.
2. Повторный бег на отрезках дистанции 400-600 м.
3. Продолжительный бег с умеренной интенсивностью (2-3,5 км).

Тема 154. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. ОФП с использованием ОРУ, специально-беговых и прыжковых упражнений.
2. Повторный бег на отрезках дистанции 400-600 м.
3. Продолжительный бег с умеренной интенсивностью (2-3,5 км).

Тема 155. мониторинг физической подготовленности(ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 156. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию
5. Упражнения на восстановление дыхания

Тема 157. Обучение технике толкания ядра (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спортсмена-толкателя.
3. Обучение технике толкания ядра.
4. ОФП с использованием ОРУ и силовых упражнений.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 158. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 159. Техника прыжка в длину с места (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения прыгуна.
3. Техника прыжка в длину: разбег, отталкивание, полет, приземление.
4. Развитие быстроты и силы по средствам прыжковых упражнений.

Тема 160. Выполнение прыжков в высоту с короткого разбега (2 ч.)

- 1.Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

2. Специально-подготовительные упражнения для прыгунов в высоту.

3. Выполнение прыжков в высоту с короткого разбега.

4. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.

Тема 161. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.

3. Повторный бег с низкого старта на отрезках 30, 60, 100 м.

4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжковых упражнений и эстафет.

Тема 162. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОФП стайера (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения стайера.

3. Повторный бег на дистанциях 500-800 м.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 163. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОФП стайера (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения стайера.

3. Бег на дистанциях 1500-3000 м.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 164. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Сдача контрольных нормативов.

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

СРС по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

## **7. Тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## **8. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **8.1. Компетенции и этапы формирования**

| Коды компетенций | Этапы формирования     |                |                                        |
|------------------|------------------------|----------------|----------------------------------------|
|                  | Курс, семестр          | Форма контроля | Модули (разделы) дисциплины            |
| ОК-8             | 1 курс, Первый семестр | Зачет          | Модуль 1:<br>Легкая атлетика.          |
| ОК-8             | 1 курс, Первый семестр | Зачет          | Модуль 2:<br>Спортивные игры.          |
| ОК-8             | 1 курс, Второй семестр | Зачет          | Модуль 3:<br>Лыжная подготовка.        |
| ОК-8             | 1 курс, Второй семестр | Зачет          | Модуль 4:<br>Тактика игры в баскетбол. |
| ОК-8             | 2 курс, Третий семестр | Зачет          | Модуль 5:<br>Легкая атлетика.          |
| ОК-8             | 2 курс, Третий         | Зачет          | Модуль 6:<br>Спортивные игры.          |

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

|      |                                 |       |                                  |
|------|---------------------------------|-------|----------------------------------|
|      | семестр                         |       |                                  |
| ОК-8 | 2 курс,<br>Четвертый<br>семестр | Зачет | Модуль 7:<br>Лыжная подготовка.  |
| ОК-8 | 2 курс,<br>Четвертый<br>семестр | Зачет | Модуль 8:<br>Легкая атлетика.    |
| ОК-8 | 3 курс,<br>Пятый<br>семестр     | Зачет | Модуль 9:<br>Легкая атлетика.    |
| ОК-8 | 3 курс,<br>Пятый<br>семестр     | Зачет | Модуль 10:<br>Спортивные игры.   |
| ОК-8 | 3 курс,<br>Шестой<br>семестр    | Зачет | Модуль 11:<br>Лыжная подготовка. |
| ОК-8 | 3 курс,<br>Шестой<br>семестр    | Зачет | Модуль 12:<br>легкая атлетика.   |

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Физическая культура и спорт, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

## 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; понимает содержание прикладной направленности дисциплины; владеет различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; в должной степени сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины.

Базовый уровень:

знает и понимает содержание дисциплины; в достаточной степени сформированы знания, умения и навыки дисциплины; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма.

Пороговый уровень:

понимает содержание дисциплины; имеет представление основ самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; знаком с терминологией в области физической культурой и спортом; в достаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины

Уровень ниже порогового:

демонстрирует студент, обнаруживший пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допускающий принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способный продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)



| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации |           | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                      | Экзамен<br>(дифференцированный зачет)         | Зачет     |                         |
| Повышенный                           | 5 (отлично)                                   | зачтено   | 90 – 100%               |
| Базовый                              | 4 (хорошо)                                    | зачтено   | 76 – 89%                |
| Пороговый                            | 3 (удовлетворительно)                         | зачтено   | 60 – 75%                |
| Ниже порогового                      | 2 (неудовлетворительно)                       | незачтено | Ниже 60%                |

#### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

| Оценка    | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено   | понимает содержание дисциплины; имеет представление основ самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; знаком с терминологией в области физической культурой и спортом; в достаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины |
| Незачтено | студент имеет пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине       |

### 8.3. Вопросы, задания текущего контроля

#### Модуль 1: Легкая атлетика

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Перечислите основные понятия физической культуры.
2. Легкая атлетика как вид спорта.
3. Назовите основные методы контроля физического состояния при занятиях легкой атлетикой.
4. Дайте характеристику функциональным системам организма человека.
5. Выполнение контрольного норматива (Бег 100 м.).
6. Выполнение контрольного норматива (Бег 1000 м.).
7. Выполнение контрольного норматива (Прыжок в длину с места).

#### Модуль 2: Спортивные игры

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Расскажите о роли двигательной активности в жизни человека.
2. Расскажите о развитии баскетбола на современном этапе.
3. Расскажите о физическом качестве "ловкость" и методике ее воспитания.
4. Выполнение контрольного норматива (бросок в корзину сбоку)
5. Выполнение контрольного норматива (штрафной бросок).

#### Модуль 3: Лыжная подготовка

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Расскажите о влиянии занятий лыжной подготовкой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

2. Перечислите основные методы контроля физического состояния при занятиях лыжной подготовкой.

3. Основы методики самостоятельных занятий лыжной подготовкой.

4. Перечислите одновременные лыжные ходы.

5. Выполнение контрольных нормативов (прохождение дистанции 3 и 5 км).

Модуль 4: Тактика игры в баскетбол

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Атлетическая гимнастика как вид спорта.

2. Перечислите основные методы контроля физического состояния при занятиях атлетической гимнастикой.

3. Раскройте понятие "Фитнес" как современный вид спорта.

4. Выполнение контрольного норматива (подъем и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.)

Модуль 5: Легкая атлетика.

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Расскажите о физическом качестве "быстрота" и методике ее воспитания.

2. Расскажите о методах самоконтроля за функциональным состоянием организма.

3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.

4. Выполнение контрольного норматива (бег 400 м.).

Модуль 6: Спортивные игры

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.

2. Расскажите о физическом качестве "ловкость" и методике ее воспитания.

3. Назовите основы методики самостоятельных занятий баскетболом.

4. Выполнение контрольного норматива (бросок в корзину с 2-х шагов).

5. Расскажите о правилах игры в баскетбол.

Модуль 7: Лыжная подготовка

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Назовите основные методы контроля физического состояния при занятиях лыжной подготовкой.

2. Расскажите о гигиене занятий физической культурой.

3. Расскажите о методах самоконтроля за функциональным состоянием организма.

4. Перечислите виды лыжных ходов.

5. Выполнение контрольного норматива (прохождение дистанции на время : девушки- 3 км., юноши - 5 км.).

Модуль 8: Легкая атлетика

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Назовите основы методики самостоятельных занятий легкой атлетикой.

2. Перечислите разновидности ходьбы и бега.

3. Расскажите о физическом качестве "выносливость" и методике ее воспитания.

4. Перечислите спринтерские дистанции в легкой атлетике.

5. Выполнение контрольного норматива (Бег 800 м.).

Модуль 9: Легкая атлетика

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

1. Техника низкого старта.
2. Назовите основы методики самостоятельных занятий.
3. Расскажите о здоровом образе жизни человека и его составляющих.
4. Перечислите методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
5. Выполнение контрольного норматива Бег 60 м..
6. Выполнение контрольного норматива ( кросс: девушки 2 км., юноши- 3 км.).

#### Модуль 10: Спортивные игры

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Назовите основные методы контроля физического состояния при занятиях гимнастикой.
2. Управление строем. Построения и перестроения (на месте и в движении).
3. Расскажите о правилах игры в баскетбол.
4. Расскажите о физическом качестве "гибкость" и методике ее воспитания.
5. Выполнение контрольного норматива (наклон вперед стоя на гимнастической скамейке,).
6. Выполнение контрольного норматива (бросок в корзину после ведения).

#### Модуль 11: Лыжная подготовка

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Расскажите о влиянии занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
2. Расскажите о гигиене занятий лыжной подготовкой.
3. Перечислите одновременные лыжные ходы.
4. Перечислите попеременные лыжные ходы.
5. Выполнение контрольных нормативов (прохождение дистанции 3 и 5 км.).

#### Модуль 12: легкая атлетика

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Назовите основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
2. Легкая атлетика как средство физического воспитания молодежи.
3. Расскажите о физическом качестве "быстрота" и методике ее воспитания.
4. Выполнение контрольного норматива (Бег 100 м.).
5. Выполнение контрольного норматива (Прыжок в длину с места).

### 8.4. Вопросы промежуточной аттестации

#### Первый семестр (Зачет, ОК-8)

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания
2. Перечислите основные понятия физической культуры
3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
4. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
5. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
6. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
7. Определите мотивы формирования здорового образа жизни
8. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
9. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
10. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
11. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
12. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

13. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания
14. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека
15. Расскажите о средствах физического воспитания
16. Дайте характеристику методам физического воспитания
17. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
18. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
19. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
20. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
21. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»
22. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

### **Второй семестр (Зачет, ОК-8)**

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.
2. Перечислите основные понятия физической культуры.
3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
5. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
6. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
7. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
8. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
9. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
10. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
11. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
12. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
13. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.

### **Третий семестр (Зачет, ОК-8)**

1. Дайте характеристику методам физического воспитания.
2. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
4. Перечислите основные понятия физической культуры.
5. Раскройте понятие «Производственная физическая культура».
6. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
7. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
8. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
9. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
10. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
11. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
12. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
14. Расскажите о средствах физического воспитания.
15. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
16. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
17. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
18. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

19. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
20. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.
21. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
22. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.

#### **Четвертый семестр (Зачет, ОК-8)**

1. Дайте характеристику методам физического воспитания
2. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни
4. Перечислите основные понятия физической культуры
5. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»
6. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
7. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
8. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
9. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
10. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
11. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
12. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
14. Расскажите о средствах физического воспитания
15. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
16. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
17. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
18. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания
19. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания
20. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека
21. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
22. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания

#### **Пятый семестр (Зачет, ОК-8)**

1. Дайте характеристику методам физического воспитания
2. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни
4. Перечислите основные понятия физической культуры
5. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»
6. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
7. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
8. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
9. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
10. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
11. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
12. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
14. Расскажите о средствах физического воспитания

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

15. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
16. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
17. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
18. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания
19. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания
20. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека
21. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
22. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания

#### **Шестой семестр (Зачет, ОК-8)**

1. Дайте характеристику методам физического воспитания
2. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни
4. Перечислите основные понятия физической культуры
5. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»
6. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
7. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
8. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
9. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
10. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
11. Расскажите о здоровье человека как ценности, факторах, определяющих здоровье
12. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
14. Расскажите о средствах физического воспитания
15. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
16. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
17. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
18. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания
19. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания
20. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека
21. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
22. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания

#### **8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация проводится в форме (выбрать форму в соответствии с учебным планом) зачета.

Зачет по дисциплине или ее части имеет цель оценить теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 445 с. – Текст : непосредственный.
2. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с. режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>. – Текст : электронный.
3. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=364912&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1). – Текст : электронный.
4. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст : электронный.
5. Тверских, В. В. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки / В. В. Тверских ; отв. ред. И. В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 38 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574256>. – Текст : электронный.

### **Дополнительная литература**

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 79 с. – Текст : непосредственный.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с. – Текст : непосредственный.
3. Шуняева, Е. А. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (программа и методические рекомендации) / Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2012. – 53 с. – Текст : непосредственный.

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. [http:// www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21](http://www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21) - Волейбол спорт [Электронный ресурс] / Электронный справочник, 2011.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

2. <http://basketball.ru/> - Все о баскетболе. Новости российских и международных турниров.
3. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта".
4. <http://www.sprintexpress.ru> - Сайт по легкой атлетике.
5. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
6. <http://www.macthrowvideo.com> - Сайт по легкой атлетике.

## **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)**

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

## **12. Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)



### **12.1 Перечень программного обеспечения**

**(обновление производится по мере появления новых версий программы)**

1. Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60948555 от 30.08.2012 г.; лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 61089147 от 29.10.2012 г.; лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
3. 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

### **12.2 Перечень информационных справочных систем**

**(обновление выполняется еженедельно)**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Научная электронная библиотека (<https://elibrary.ru/>).
2. Международная реферативная база данных Scopus (<https://www.scopus.com/>).

### **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Оснащение аудиторий

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации**

**Спортивный зал общефизической подготовки**

**(помещение № 110)**

Основное оборудование:

Брусья гимнастические мужские массовые; канаты для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; мостик гимнастический подпружиненный; мяч волейбольный №5; сетка заградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); столы теннисный; ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; мат гимнастический; мяч футбольный; мяч баскетбольный; сетка волейбольная; скамейка гимнастическая; ракетки н/теннис; перекладина.

**Стадион с твердым покрытием**

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017263)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017263)

**Помещение для самостоятельной работы  
(помещение № 217)**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, лазерная указка, маркерная доска 1 шт.), компьютеры 6 шт.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, методические рекомендации по самостоятельной работе студента.

**Помещение для самостоятельной работы**

**Читальный зал электронных ресурсов**

**(помещение № 101 б)**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации. Электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.