

Физико-математический факультет

Теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика)

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Профиль подготовки: Менеджмент организации

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Паршина Т. В. старший преподаватель

Сайгин В. А., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 26.04.2019 года

Зав. кафедрой



Трескин М. Ю.

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

Зав. кафедрой



Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - «Элективные курсы по физической культуре и спорту» состоит в формировании 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.15 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3, 4 курсе, в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 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.15 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Физическая культура и спорт.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», включает: организации различной организационно-правовой формы (коммерческие, некоммерческие) и органы государственного и муниципального управления, в которых выпускники работают в качестве исполнителей и координаторов по проведению организационно-технических мероприятий и администрированию реализации оперативных управленческих решений, а также структуры, в которых выпускники являются предпринимателями, создающими и развивающими собственное дело..

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- процессы реализации управленческих решений в организациях различных организационно-правовых форм;
- процессы реализации управленческих решений в органах государственного и муниципального управления.

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

Факторы качества дисциплины

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций.

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-7. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ОК-7 – Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: - ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления; уметь: - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; - придерживаться здорового образа жизни; - проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; владеть: - способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Общая трудоемкость	Контактная работа	Практические	Вид промежуточной аттестации
Период контроля	Часы	Всего		Зачет
Всего	328	328	328	
Первый семестр	36	36	36	
Второй семестр	36	36	36	
Третий семестр	54	54	54	Зачет
Четвертый семестр	44	44	44	Зачет
Пятый семестр	54	54	54	Зачет
Шестой семестр	50	50	50	Зачет
Седьмой семестр	54	54	54	Зачет

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Факторы качества дисциплины

Модуль 1. Легкая атлетика:

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основы техники видов ходьбы и бега. Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов.

Модуль 2. Спортивные игры:

Техника безопасности на занятиях по баскетболу Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе.

Модуль 3. Лыжная подготовка:

Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке. Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие силы в условиях тренажерного зала. Совершенствование техники одновременного ходов.

Модуль 4. Спортивные игры. Легкая атлетика.:

Техника приема мяча и передач мяча в нападении. Техника ведения мяча и передач в баскетболе. Тактические действия игроков «быстрый прорыв». .Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики .Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Модуль 5. Легкая атлетика:

Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. (2 часа). Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Совершенствование техники кроссового бега. Техника толкания ядра. ОФП. Совершенствование техники толкания ядра. ОФП. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Техника бега в эстафете 4x100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие аэробной выносливости.

Модуль 6. Спортивные игры. Гимнастика:

Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Совершенствование технических приемов в волейболе (Технико-тактические действия игроков. Совершенствование техники игры в волейбол. Мониторинг физической подготовленности. .Общая физическая подготовка с элементами гимнастики.

Модуль 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести.

Модуль 8. Легкая атлетика:

Совершенствование техники бега на 200 и 400 метров. Техника прыжка в высоту. Общая

физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.

Модуль 9. Легкая атлетика:

Кроссовая подготовка. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м. Развитие силы в условиях тренажерного. Совершенствование техники кроссового бега. Совершенствование техники бега по дистанции в спринте. ОФП. Совершенствование техники бега на 200 и 400 метров. ОФП. Техника прыжка в высоту. ОФП прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна. Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м.

Модуль 10. Спортивные игры:

Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Совершенствование технических приемов в волейболе. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Развитие общей выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП)

Модуль 11. Лыжная подготовка. Фитнес:

Совершенствование техники одновременного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. . Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники одновременного хода. Развитие анаэробно-аэробной выносливости.

Модуль 12. Легкая атлетика:

. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прохождение дистанции до 3,5-4 км в равномерном темпе. Техника прыжка в длину с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. . Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники кроссового бега. Техника толкания ядра. ОФП. Совершенствование техники толкания ядра. ОФП. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП.

Модуль 13. Легкая атлетика:

Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. Техника бега по виражу с низкого старта на 200 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Техника финиширования в беге на 100 м.

Модуль 14. Спортивные игры. Гимнастика:

Технико-тактические действия игроков в баскетболе. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол). Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении.

52 Содержание дисциплины: Практические (328

ч.) Модуль 1. Легкая атлетика (18 ч.)

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (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 (100м, 400м, 1000м).
4. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3. 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 (100м, 400м, 1000м).
4. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 4. Техника различных вариантов старта в беге 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 5. Техника различных вариантов старта в беге 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 6. 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 7. 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 8. 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 9. 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.).

Факторы качества дисциплины

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

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Модуль 2. Спортивные игры (18 ч.)

Тема 10. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (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 11. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе (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.

Тема 12. Техника ведения мяча и передач в баскетболе (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 13. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

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

Тема 14. Техника приема мяча и передач 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 15. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе (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 16. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе (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 17. Техника ведения мяча и передач 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 18. Техника ведения мяча и передач 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.

Модуль 3. Лыжная подготовка (18 ч.)

Тема 19. Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке (2 ч.)

- Факторы качества дисциплины*
1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
 2. Правила подбора лыжного инвентаря и поведения на лыжне во время учебных занятий.
 3. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.
 4. Прохождение дистанции 1 км.

Тема 20. Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Правила подбора лыжного инвентаря и поведения на лыжне во время учебных занятий.
3. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.
4. Прохождение дистанции 1 км.

Тема 21. Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника (2 ч.)

1. 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 22. Техника передвижения на лыжах 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 23. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. (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».

Тема 24. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

1. Строевые упражнения, построения, перестроения.
2. ОРУ с набивными мячами, гимнастическими скакалками и обручами.
3. Силовые упражнения с собственным весом

Тема 25. Совершенствование техники торможения и поворотов 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.

Тема 26. Развитие силы в условиях тренажерного зала (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).
3. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 27. Совершенствование техники одновременного 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

Модуль 4. Спортивные игры. Легкая атлетика. (18 ч.)

Тема 28. Техника приема мяча и передач 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

Тема 29. Тактические действия игроков «быстрый прорыв» (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

Тема 30. Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе (2 ч.) **Факторы качества дисциплины**

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.

Тема 31. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении (2ч.)

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.

Тема 32. 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 33. 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 34. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

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 35. Техника прыжка в длину с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (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 36. Техники бега по виражу на дистанции 200 м. (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.

Модуль 5. Легкая атлетика (28 ч.)

Тема 37. . Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. (2ч.)

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 38. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (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 39. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости (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)

Тема 40. 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 41. Совершенствование техники кроссового бега. (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 42. 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 43. 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.

Тема 44. 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 мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 45. 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 мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания

Тема 46. Техника финиширования в беге на короткие дистанции (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника бега по дистанции (100 м) и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию.

Тема 47. Техника бега в эстафете 4x100 метров (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

Тема 48. 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 49. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие аэробной

выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. **Факторы качества дисциплины**
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 50. 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.

Модуль 6. Спортивные игры. Гимнастика (26 ч.)

Тема 51. Техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

1. Разминка. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ.
2. Техника подачи мяча в волейболе.
3. Техника приема мяча.
4. Двусторонняя игра.

Тема 52. 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 53. Совершенствование технических приемов в двухсторонней игре. (2 ч.)

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

Тема 54. 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 55. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Строевые упражнения, построения, перестроения.
3. ОРУ упражнения, направленные на развитие гибкости.
4. Стойки на лопатках, голове и руках.
5. Упражнения на восстановление дыхания

Тема 56. 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 57. 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 в выполнении мячом посредством подвижных игр.

Тема 58. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (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 59. 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 60. Техничко-тактические действия игроков (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 61. Совершенствование техники игры в волейбол (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Подвижные игры с волейбольными мячами.

4. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 62. Мониторинг физической подготовленности (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Сдача контрольных нормативов.

Тема 63. . Общая физическая подготовка с элементами гимнастики (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Строевые упражнения, построения, перестроения.

3. ОРУ упражнения, направленные на развитие гибкости.

4. Стойки на лопатках, голове и руках.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Модуль 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры (22 ч.)

Тема 64. 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 65. 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 66. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (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 67. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. (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».

Тема 68. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе (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 69. Совершенствование техники попеременного 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 70. Совершенствование техники торможения и поворотов 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 71. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
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 72. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. (2 ч.)

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

Тема 73. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

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.

Тема 74. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

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 8. Легкая атлетика (22 ч.)

Тема 75. Совершенствование техники бега на 200 и 400 метров (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Старт и стартовый разбег в беге на 200 и 400 м.
3. Бег по дистанции 200 м. с финишированием.
4. Бег по дистанции 400 м. с финишированием

Тема 76. Совершенствование техники бега на 200 и 400 метров (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Старт и стартовый разбег в беге на 200 и 400 м.
3. Бег по дистанции 200 м. с ~~финишированием~~ **Факторы качества дисциплины**
4. Бег по дистанции 400 м. с финишированием.

Тема 77. 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 78. . Техника прыжка в длину с места и разбега (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 79. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (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).

Тема 80. 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 81. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (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.

Тема 82. Техника прыжка в длину с разбега (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения для прыгунов длины.
3. Выполнение прыжков в длину с короткого разбега.
4. Упражнения, развивающие прыгучесть

Тема 83. . Совершенствование техники прыжка в высоту. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения для прыгунов в высоту.
3. Выполнение прыжков в высоту с короткого разбега.
4. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию

Тема 84. Совершенствование техники бега по пересеченной (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).

Тема 85. 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

Модуль 9. Легкая атлетика (26 ч.)

Тема 86. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег по дистанции 3-4х500 м. ~~Факторы качества дисциплины~~ в среднем темпе.
3. Кроссовый бег 2-2,5 км.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 87. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4х100 м (2ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение специально-подготовительных упражнений для передачи эстафетной палочки.
2. Бег по этапам 4х100 м с передачей эстафетной

Тема 88. Развитие силы в условиях тренажерного (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.

Тема 89. 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 90. Совершенствование техники бега по дистанции в спринте. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специальные упражнения спринтера.
3. Бег на развитие быстроты из различных стартовых положений.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты).

Тема 91. Совершенствование техники бега на 200 и 400 метров. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Старт и стартовый разбег в беге на 200 и 400 м.
3. Бег по дистанции 200 м. с финишированием.
4. Бег по дистанции 400 м. с финишированием.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 92. Техника прыжка в высоту. ОФП прыгуна 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 93. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения для прыгунов в высоту.
3. Выполнение прыжков в высоту с короткого разбега.
4. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.

Тема 94. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна (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 т. п.).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 95. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег по дистанции 3-4х500 м. в среднем темпе.
3. Кроссовый бег 2-2,5 км.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

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

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

Тема 97. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (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. 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.

Модуль 10. Спортивные игры (28 ч.)

Тема 99. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.
3. Подвижные игры с волейбольными мячами

Тема 100. 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.

Тема 101. 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 102. . 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 103. Техничко-тактические действия игроков (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 104. 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 105. Совершенствование техники игры в волейбол (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Подвижные игры с волейбольными мячами.
4. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 106. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. **Факторы качества дисциплины**

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 107. 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 108. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. (2 ч.)

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

Тема 109. Техничко-тактические действия игроков в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести (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 110. Техника игры в волейбол – поддачи 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

Тема 111. Совершенствование технических приемов (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 112. Мониторинг физической подготовленности (2 ч.)

- 1 Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 11. Лыжная подготовка. Фитнес (24 ч.)

Тема 113. Совершенствование техники одновременного хода (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 и интенсивностью 70-80% от максимальной.

Тема 114. Совершенствование техники одновременного одношажного (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Повторное прохождение дистанции 400-600 м с использованием техники одновременного одношажного хода.
3. Прохождение дистанции до 3,5-4 км в равномерном темпе.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 115. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Строевые упражнения, построения, перестроения.
3. Упражнения на гимнастической скамейке. **Факторы качества дисциплины**
4. Упражнения со скакалкой.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 116. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

1. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).
2. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Тема 117. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе (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».

Тема 118. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. (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».

Тема 119. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Строевые упражнения, построения, перестроения.
3. ОРУ упражнения, направленные на развитие гибкости.
4. Стойки на лопатках, голове и руках.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 120. Совершенствование техники торможения и поворотов 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 121. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Повторное прохождение дистанции 400-600 м с использованием техники одновременного одношажного хода.
3. Прохождение дистанции до 3,5-4 км в равномерном

Тема 122. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости (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 и интенсивностью 70-80% от максимальной.

Тема 123. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

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 124. Совершенствование техники одновременного хода. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (2 ч.)

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения на технику одновременных

ходов.

2. Повторное прохождение отрезков 100-150 м на дистанциях одновременными ходами.
3. Повторное прохождение дистанции 400-600 м и интенсивностью 70-80% от максимальной.

Модуль 12. Легкая атлетика (26 ч.)

Тема 125. . Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (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.

Тема 126. . Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег по дистанции 3-4х500 м. в среднем темпе.
3. Кроссовый бег 2-2,5 км.

Тема 127. Техника прыжка в длину с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

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

Тема 128. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (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 129. Совершенствование техники бега по пересеченной 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 130. Совершенствование техники кроссового бега. (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 131. 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.

Тема 132. 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.

Тема 133. 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 134. 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 135. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. *Факторы качества дисциплины*
2. Специально-подготовительные упражнения для прыгунов в высоту.
3. Выполнение прыжков в высоту с короткого разбега.
4. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.

Тема 136. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна (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 т. п.).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 137. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег по дистанции 3-4х500 м. в среднем темпе.
3. Кроссовый бег 2-2,5 км.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Модуль 13. Легкая атлетика (26 ч.)

Тема 138. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

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

Тема 139. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

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

Тема 140. Совершенствование техники бега по дистанции в спринте. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специальные упражнения спринтера.
3. Бег на развитие быстроты из различных стартовых положений.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты).

Тема 141. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (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 142. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 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 143. Техника бега по виражу с низкого старта на 200 м (2 ч.)

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.

Тема 144. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4х100 м (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 145. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной

выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. **Факторы качества дисциплины**

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. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (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 147. 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 148. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. (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 149. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

сдача контрольных нормативов

Тема 150. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

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

2. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 14. Спортивные игры. Гимнастика (28 ч.)

Тема 151. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении (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 152. Техничко-тактические действия игроков 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 153. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2ч.)

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 154. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении (2 ч.) *Факторы качества дисциплины*

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Методика проведение 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 155. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2ч.)

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 156. Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе (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 157. Техничко-тактические действия игроков 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 158. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Методика проведение 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 159. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

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

Тема 160. . Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.)

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

Тема 161. 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 162. Развитие силы в условиях тренажерного (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.

Тема 163. 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).

Тема 164. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, bodysculpt 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.

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-7	1 курс, Первый семестр		Модуль 1: Легкая атлетика.
ОК-7	1 курс, Первый семестр		Модуль 2: Спортивные игры.
ОК-7	1 курс, Второй семестр		Модуль 3: Лыжная подготовка.
ОК-7	1 курс, Второй семестр		Модуль 4: Спортивные игры. Легкая атлетика.
ОК-7	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 5: Легкая атлетика.
ОК-7	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 6: Спортивные игры. Гимнастика.
ОК-7	2 курс, Четвертый семестр	Зачет	Модуль 7: Лыжная подготовка. Спортивные игры.

ОК-7	2 курс, Четвертый семестр	Зачет <i>Факторы качества дисциплины</i>	Модуль 8: Легкая атлетика.
ОК-7	3 курс, Пятый семестр	Зачет	Модуль 9: Легкая атлетика.
ОК-7	3 курс, Пятый семестр	Зачет	Модуль 10: Спортивные игры.
ОК-7	3 курс, Шестой семестр	Зачет	Модуль 11: Лыжная подготовка. Фитнес.
ОК-7	3 курс, Шестой семестр	Зачет	Модуль 12: Легкая атлетика.
ОК-7	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 13: Легкая атлетика.
ОК-7	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 14: Спортивные игры. Гимнастика.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Физическая культура и спорт, Элективные курсы по физической культуре.

82. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент 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.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (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

83. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Легкая атлетика

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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. Выполнение контрольных нормативов (бег 100м)

Модуль 2: Спортивные игры

ОК-7 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
2. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
3. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
4. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.
5. Расскажите о средствах физического воспитания.

Модуль 3: Лыжная подготовка

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
2. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра

3. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
4. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.

5. Выполнение контрольных нормативов (Бег на лыжах на 3 км (мин, с))

Модуль 4: Спортивные игры. Легкая атлетика.

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Назовите физические качества человека
2. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
3. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
4. . Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
5. Выполнение контрольных нормативов Наклон вперед из положения стоя с

прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.

Модуль 5: Легкая атлетика

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
2. . Расскажите о средствах физического воспитания
3. Раскройте понятие «Производственная физическая культура».
4. Дайте характеристику методам физического воспитания.
5. Выполнение контрольных нормативов (бег 100-200м)

Модуль 6: Спортивные игры. Гимнастика

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Расскажите о средствах физического воспитания.
2. Проанализируйте методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
3. Дайте характеристику методам самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
4. Раскройте понятие «Производственная физическая культура».
5. Выполнение контрольного норматива (Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.

Модуль 7: Лыжная подготовка. Спортивные игры

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Дайте характеристику методам физического воспитания
2. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
3. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
4. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
5. Выполнение контрольного норматива (бег на лыжах 5км)

Модуль 8: Легкая атлетика

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
2. Расскажите о наследственности и ее влияние на организм человека.
3. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
4. Расскажите о здоровье человека как ценности
5. Выполнение контрольного норматива (Прыжок в длину с места,

см.) Модуль 9: Легкая атлетика

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
2. Расскажите о факторах, влияющие на здоровья человека
3. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
4. Дайте характеристику методам физического воспитания
5. Выполнение контрольного норматива (бег 3000 м)

Модуль 10: Спортивные игры

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
2. Расскажите о правилах игры в волейбол
3. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
4. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Выполнение контрольного норматива (Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле)

Модуль 11: Лыжная подготовка. Фитнес

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Перечислите основные понятия физической культуры
2. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
3. Расскажите об организме человека как единой биологической системе
4. Дайте характеристику методам физического воспитания
5. Выполнение контрольного норматива (Бег на лыжах на 3 км (мин,с)

Модуль 12: Легкая атлетика

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Расскажите о содержании и структуре урока
2. Расскажите о влияние физического воспитания на умственную работоспособность.
3. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
4. . Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
5. Выполнение контрольного норматива (Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз

Модуль 13: Легкая атлетика

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Расскажите о средствах физического воспитания
2. Расскажите о роли физической культуры и спорта в жизни студентов
3. . Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
4. Расскажите о здоровье человека как ценности.
5. Выполнение контрольного норматива (бег 1000 м с)

Модуль 14: Спортивные игры. Гимнастика

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Перечислите основные понятия физической культуры.
2. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
3. Физическая и функциональная подготовленность
4. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».

5. Выполнение контрольных нормативов Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
- Факторы качества дисциплины**

84. Вопросы промежуточной аттестации

Третий семестр (Зачет, ОК-7)

1. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
2. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
3. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
4. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
5. Определите мотивы формирования здорового образа жизни
6. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
7. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
8. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
9. Расскажите о средствах физического воспитания
10. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
11. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
12. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
13. Выполнение контрольных нормативов

Четвертый семестр (Зачет, ОК-7)

1. Выполнение контрольных нормативов
2. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
3. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
4. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
5. Перечислите основные понятия физической
6. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.
7. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
8. Выполнение контрольных нормативов

Пятый семестр (Зачет, ОК-7)

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания
2. Перечислите основные понятия физической культуры
3. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
4. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
5. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
6. Определите мотивы формирования здорового образа жизни
7. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
8. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
9. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
10. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
11. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания
12. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека
13. Выполнение контрольных нормативов

Шестой семестр (Зачет, ОК-7)

1. Дайте характеристику методам физического воспитания
2. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
3. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
4. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
5. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»

6. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры **Факторы качества дисциплины**

7. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»

8. Назовите физические качества человека. Дайте им определение

9. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания

10. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания

Седьмой семестр (Зачет, ОК-7)

1. Выполнение контрольных нормативов

2. Расскажите о средствах физического воспитания

3. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.

4. Дайте характеристику методам физического

5. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

6. Раскройте понятие «Производственная физическая

7. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.

8. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.

9. Назовите физические качества человека.

10. Выполнение контрольных нормативов

85. 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 служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности

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) 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 / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

2. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ~~Факторы качества дисциплины~~ [Электронный ресурс]. - URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

4. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2015. - URL :<http://library.mordgpi.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/469>

Дополнительная литература

1. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие : [16+] / сост. И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и др. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 109 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071>

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

3. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>

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
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)

Для максимального изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» необходимо обратить внимание студентов на то, что:

- учебный процесс организуется в соответствии с требованиями балльно-рейтинговой системы (БРС) оценки успеваемости студентов;
- сущностью БРС является изучение учебного материала отдельными блоками с оценкой знаний обучающегося в виде суммы баллов за каждый из них;
- необходимо активное посещение всех занятий данной дисциплины, чтобы ее эффективно освоить;
- практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья;
- на каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличию соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений;
- преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты тестирования;
- тестирование уровня физической подготовленности проводится не реже двух раз в год;
- в процессе изучения курса предполагается тестирование по основным вопросам

физической культуры и спорта, результаты которого лежат в основе оценки теоретических знаний по учебной дисциплине, **Факторы качества дисциплины**

– для дополнительного источника информации по дисциплине необходимо использовать интернет-ресурсы.

В конце каждого семестра студент должен получить зачет по физическому воспитанию. При проведении зачета учитывается сдача студентами контрольных нормативов, как по общей физической подготовке, так и по специальным нормативам. В ходе собеседования определяется степень овладения студентами теоретическим материалом. Учитывается также посещаемость занятий. Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентом всех практических разделов программы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – институтскому библиотечному фонду и сетевым интернет-ресурсам. Для использования ИКТ в учебном процессе имеется наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

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

12.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

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. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения практических занятий имеется:

- спортивный комплекс «Олимпийский», который включает в себя 10 спортивных площадок по различным видам спорта;
- 4 универсальных спортивных зала;
- зал борьбы и бокса;
- гимнастический зал;
- лыжная база (400 пар лыж);
- тренажерный зал;
- зал для занятий фитнесом.

Спортивные объекты обеспечены всем необходимым инвентарем.

Для организации самостоятельной работы студентов имеется достаточный аудиторный фонд. Все аудитории оснащены техническими средствами обучения (интерактивные доски, мультимедийные проекторы, компьютеры), наглядными пособиями, инвентарем, в каждой аудитории имеется автоматизированное место для преподавателя, оборудованное персональным компьютером.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к

информационным ресурсам – институтскому библиотечному фонду и сетевым интернет-ресурсам. Для использования ~~Факторы качества дисциплины~~ имеется наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (№ 204).

Универсальный спортивный зал

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

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.