

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет педагогического и художественного образования

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Дошкольное образование. Начальное образование

Форма обучения: Очная

Разработчики: канд. филос. наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин В. В. Тимошин

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 11 от 30.05.2018 года.

И. о. зав. кафедрой  О. В. Четайкина

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

## **1. Цель и задачи 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.ДВ.1 «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, 8 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.ДВ.1 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик): Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт».

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

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

планом.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты № 544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

| <b>ОК-8. готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</b> |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8                                                                                                         | готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | <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 воздействиям внешней среды;</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;</li> <li>- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений.</li> </ul> |

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Семестры   |            |            |             |             |           |           |             |
|--------------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|
|                                            |             | I          | II         | III        | IV          | V           | VI        | VII       | VIII        |
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>328</b>  | <b>50</b>  | <b>36</b>  | <b>52</b>  | <b>36</b>   | <b>48</b>   | <b>34</b> | <b>38</b> | <b>34</b>   |
| Практические занятия (ПЗ)                  | 328         | 50         | 36         | 52         | 36          | 48          | 34        | 38        | 34          |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>        |             |            |            |            |             |             |           |           |             |
| Зачет                                      |             |            | +          | +          | +           | +           | +         | +         | +           |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>328</b>  | <b>50</b>  | <b>36</b>  | <b>52</b>  | <b>36</b>   | <b>48</b>   | <b>34</b> | <b>38</b> | <b>34</b>   |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>9,11</b> | <b>1,5</b> | <b>1,5</b> | <b>1,5</b> | <b>0,83</b> | <b>1,42</b> | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>0,36</b> |

### 5. Содержание дисциплины

#### 5.1. Содержание модулей дисциплины

### **Модуль 1. Легкая атлетика.**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 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. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

### **Модуль 2. Спортивные игры.**

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе. Техника ведения мяча и передач в баскетболе. Техника приема мяча и передач мяча в нападении. Тактические действия игроков «быстрый прорыв» в баскетболе. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

### **Модуль 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры.**

Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке. Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника торможения и поворотов на лыжах при спуске. Техника бесшажного одновременного хода. Техника смены лыжных ходов при прохождении дистанции 3 и 5 км. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка). Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника передачи и приема мяча двумя руками. Поддачи мяча (верхняя, нижняя, боковая).

### **Модуль 4. Легкая атлетика.**

ОРУ, СБУ, подводящие упражнения легкоатлета. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

### **Модуль 5. Легкая атлетика.**

Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега с низкого старта по прямой в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Техники бега по выражу на дистанции 200 м. Развитие скоростно-силовых качеств. 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. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Техника толкания ядра. ОФП. Совершенствование техники толкания ядра. ОФП. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (легкая атлетика).

### **Модуль 6. Спортивные игры.**

Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении. Техничко-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).

### **Модуль 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры.**

Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники одновременного ходов. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка). Совершенствование техники игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Техничко-тактические действия игроков.

#### **Модуль 8. Легкая атлетика.**

Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Развитие выносливости. Развитие быстроты. Развитие силовых качеств. Кроссовая подготовка. ОФП с элементами фитнеса, йоги, пилатеса. Мониторинг физической подготовленности ( ОФП).

#### **Модуль 9. 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, 200 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Совершенствование спортивно-технической подготовленности в кроссовом беге. Развитие общей выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности ( ОФП ).

#### **Модуль 10. Спортивные игры.**

Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении. Техничко-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).

#### **Модуль 11. Лыжная подготовка. Спортивные игры.**

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники одновременного хода. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Техничко-тактические действия игроков. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

#### **Модуль 12. Легкая атлетика.**

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Мониторинг физической подготовленности (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, 200 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Совершенствование спортивно-технической подготовленности в кроссовом беге. Развитие общей выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности ( ОФП ).

#### **Модуль 14. Спортивные игры.**

Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении. Техничко-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).

#### **Модуль 15. Спортивные игры.**

Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование технических приемов в волейболе. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

#### **Модуль 16. Легкая атлетика.**

Совершенствование техники игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Техничко-тактические действия игроков. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

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

#### **Модуль 1. Легкая атлетика (24 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 (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 (4 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 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 (4 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 (4 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.

## **Модуль 2. Спортивные игры (26 часов)**

**Тема 1.** 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 2.** Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе (4 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 3.** Техника ведения мяча и передач в баскетболе (4 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 4.** Техника приема мяча и передач мяча в нападении (4 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 5.** 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 6.** Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (4 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 7.** 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 8.** 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 9.** Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.)

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

### **Модуль 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры (18 часов)**

**Тема 1.** 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 лыже во время учебных занятий.
3. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.
4. Прохождение дистанции 1 км.

**Тема 2.** Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника (1 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 3.** 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 4.** Техника торможения и поворотов на лыжах при спуске (1 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 5.** Техника бесшажного одновременного хода (1 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.  
2. Прохождение дистанции на пологих спусках бесшажным одновременным ходом с выполнением торможений и поворотом.

3. Развитие выносливости – прохождение дистанции до 3-4 км в равномерном темпе.

**Тема № 6.** Техника смены лыжных ходов при прохождении дистанции 3 и 5 км. (1 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 7.** 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 8.** Техника безопасности на занятиях по волейболу (1 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 9.** Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (1 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 10.** Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (1 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 11.** 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 12.** Техничко-тактические действия игроков (1 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 13-14.** Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (2 ч.)

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

**Модуль 4. Легкая атлетика (18 часов)**

**Тема 1.** Техника бега на короткие дистанции. ОФП спринтера (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.  
2. Специальные упражнения спринтера  
3. Бег со старта из различных стартовых положений.

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

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Низкий старт и стартовый разгон в беге на 100 метров.
3. Развитие быстроты – пробегание отрезков по 30, 60, 80 и 100 метров.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 3.** Техника финиширования в беге на короткие дистанции (1 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 4.** Техника бега в эстафете 4х100 метров (1 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 5.** Кроссовая подготовка – старт и бег по дистанции в условиях рельефа местности (1 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.
4. Развитие выносливости в смешанном передвижении «ходьба – бег» 2–2,5 км.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 6.** Совершенствование техники кроссового бега. Развитие аэробной выносливости (1 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 7.** Кроссовая подготовка – развитие специальной выносливости в беге на 1000 метров (1 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Повторный бег на отрезках 300-500 м.
3. Развитие выносливости – продолжительный бег с умеренной интенсивностью (2-3,5 км)
4. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 8.** Развитие скоростной выносливости (1 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 9.** Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (1 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 10.** Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (1 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 11.** 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 12-13.** Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (4 ч.)

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

**Модуль 5. Легкая атлетика (26 часов)**

**Тема 1.** Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 метров. 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 2.** Совершенствование техники бега с низкого старта по прямой в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Повторный бег с низкого старта на отрезках 4-5х100 м.
4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством упражнений с собственным весом.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 3.** 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 4.** 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 5.** 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 6.** 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).
4. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.

**Тема 7.** 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 8.** 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 9.** 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 10.** 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 11.** 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 12.** 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 13-14.** Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

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

## **Модуль 6. Спортивные игры (26 часов)**

**Тема 1.** 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 2.** Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении (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 3-4.** Техничко-тактические действия игроков в баскетболе (4 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 5-6.** Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе (4 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 7-8.** Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении (4 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 9.** 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 10.** 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 11.** 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 12-13. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (4 ч.)**

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

**Модуль 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры (18 часов)**

**Тема 1. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе.**

Развитие аэробной выносливости (1 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 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости (1 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 3. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие аэробной выносливости (1 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 4-5. Совершенствование техники одновременного ходов. Развитие анаэробно-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 с интенсивностью 70-80% от максимальной.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 6. Развитие специальной выносливости средствами лыжной подготовки (2 ч.)**

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Повторное прохождение дистанции 500 м с использованием техники одновременного одношажного хода.
3. Прохождение дистанции до 3,5-4 км в равномерном темпе.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 7. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка) (1 ч.)**

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

**Тема 8. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести (1 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 9. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести (1 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 10.** 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 11-12.** Техничко-тактические действия игроков в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести (4 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 13-14.** Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (2 ч.)

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

## **Модуль 8. Легкая атлетика (18 часов)**

**Тема 1.** 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 2.** 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 3.** 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 4.** 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 5.** Техника 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 др.).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 7-8. 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 9. 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 10-11. 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 12-14. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 час.)**

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

**Модуль 9. Легкая атлетика (24 часа)**

**Тема 1. 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 № 2. 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 3. 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 4. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4х100 м (2 ч.)**

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

**Тема № 5. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)**

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

4. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.

**Тема № 6-7.** Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (4 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 № 8-9.** 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 – 2-2,5 км (совершенствование техники кроссового бега).

4. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 10.** 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 11.** 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 12.** 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 13-14.** Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

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

## **Модуль 10. Спортивные игры (24 часа)**

**Тема 1.** 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 2.** Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении (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 3-4.** Техничко-тактические действия игроков в баскетболе (4 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 5-6.** Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе (4 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 7-8.** 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 9.** 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 10.** 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 11.** 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 12-13.** Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (4 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение контрольных нормативов.

**Модуль 11. Лыжная подготовка. Спортивные игры (18 часов)**

**Тема 1.** Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости (1 часа)

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 2.** 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 3.** 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 пологих спусках одновременными ходами.
3. Повторное прохождение дистанции 400-600 м и интенсивностью 70-80% от максимальной.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 4.** Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие общей 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 темпе.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 5.** Развитие специальной выносливости средствами лыжной подготовки (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Повторное прохождение дистанции 500 м с использованием техники одновременного одношажного хода.
3. Прохождение дистанции до 3,5-4 км в равномерном темпе.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 6.** 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 7.** Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

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.

**Тема 8.** Совершенствование технических приемов в волейболе (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 9.** Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (2 ч.)

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

## **Модуль 12. Легкая атлетика (16 часов)**

**Тема 1.** 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 № 2.** 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 3.** Техника бега по виражу с низкого старта на 200 м (1 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 4.** 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 № 5.** 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 6.** Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (1 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 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 8.** 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 9.** Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

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

### **Модуль 13. Легкая атлетика (18 часов)**

#### **Тема 1. 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 № 2. 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 3. Техника бега по виражу с низкого старта на 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 4. 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.
2. Бег по этапам 4x100 м с передачей эстафетной палочки в «коридоре».
3. Подвижные игры на ловкость и координацию.

#### **Тема № 5. 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 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 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 8-9. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (4 часа)**

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

## **Модуль 14. Спортивные игры (20 часов)**

**Тема 1.** 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 2.** Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении (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 3.** 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 4.** Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» 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 5.** 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 6.** 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 7.** 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 8-9.** Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (4 ч.)

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

## **Модуль 15. Спортивные игры (16 часов)**

**Тема 1.** Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести (8 ч.)

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.

**Тема 2.** Совершенствование технических приемов в волейболе (6 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 3.** Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (2 ч.)

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

**Модуль 16. Легкая атлетика (18 часов)**

**Тема 1.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера (8 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 № 2-3.** Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОФП стайера (6 часа)

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

**Тема 4.** Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (4 ч.)

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

**6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

Не предусмотрены

**7. Тематика курсовых работ**

Не предусмотрены

**8. Оценочные средства по дисциплине**

**8.1. Компетенции и этапы формирования**

| Код компетенции | Этап формирования | Форма контроля |
|-----------------|-------------------|----------------|
| ОК-8            | 1-8 семестр       | зачет          |

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

| Коды компетенций | Этапы формирования      |                |                                                                                |
|------------------|-------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Курс, семестр           | Форма контроля | Модули ( Модульы) дисциплины                                                   |
| ОК-8             | 1 курс, 1 семестр       |                | Модуль 1. Легкая атлетика.<br>Модуль 2. Спортивные игры.                       |
|                  | 1 курс, 2 семестр       | Зачет          | Модуль 3. Лыжная подготовка.<br>Спортивные игры.<br>Модуль 4. Легкая атлетика. |
|                  | 2 курс, 3 семестр       | Зачет          | Модуль 5. Легкая атлетика.<br>Модуль 6. Спортивные игры.                       |
|                  | 2 курс, 4 семестр       | Зачет          | Модуль 7. Лыжная подготовка.<br>Спортивные игры.<br>Модуль 8. Легкая атлетика. |
|                  | 3 курс, 5 семестр       | Зачет          | Модуль 9. Легкая атлетика.<br>Модуль 10. Спортивные игры.                      |
|                  | 3 курс, 6 семестр       | Зачет          | Модуль 11. Лыжная подготовка. Спортивные игры<br>Модуль 12. Легкая атлетика.   |
|                  | 4 курс, седьмой семестр | Зачет          | Модуль 13. Легкая атлетика.<br>Модуль 14. Спортивные игры.                     |
|                  | 4 курс, восьмой семестр | Зачет          | Модуль 15. Спортивные игры.<br>Модуль 16. Легкая атлетика.                     |

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

В рамках изучаемой дисциплины обучающийся 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 культуры 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.

### Уровни сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
|                                      | Зачет                                         |                         |
| Повышенный                           | зачтено                                       | 90 – 100%               |
| Базовый                              | зачтено                                       | 76 – 89%                |
| Пороговый                            | зачтено                                       | 60 – 75%                |
| Ниже порогового                      | незачтено                                     | Ниже 60%                |

### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

| Оценка    | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено   | Студент понимает содержание дисциплины, имеет представление самостоятельного, правильного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья, знаком с терминологией в области физической культуры и спорта, в достаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины.                                             |
| Незачтено | Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя; в недостаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины. |

### 8.3. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

#### Модули 1, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 16: Легкая атлетика

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

#### Вопросы и задания для устного опроса

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. Расскажите историю возникновения и развития легкой атлетики в мире и России.
5. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.

#### Контрольные нормативы по легкой атлетике

| №<br>п/п | Контрольный норматив                                | Оценка в баллах |         |         |         |         |
|----------|-----------------------------------------------------|-----------------|---------|---------|---------|---------|
|          |                                                     | 5               | 4       | 3       | 2       | 1       |
| Девушки  |                                                     |                 |         |         |         |         |
| 1.       | Бег 100 м, с.                                       | 16,5            | 17,0    | 17,5    | 18,0    | 18,5    |
| 2.       | Бег 1000 м, мин, с.                                 | 4.40,0          | 5.40,0  | 6.10,0  | 6.40,0  | 7.00,0  |
| 3.       | Бег 2000 м, мин, с                                  | 10.30,0         | 11.15,0 | 11.35,0 | 12.00,0 | 12.30,0 |
| 4.       | Прыжок в длину с места, см.                         | 195             | 180     | 170     | 160     | 150     |
| 5.       | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа,<br>кол-во раз | 14              | 12      | 10      | 8       | 5       |

|              |                                                                                                     |         |         |         |         |         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 6.           | Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.                                | 47      | 40      | 34      | 28      | 20      |
| 7.           | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см. | 16      | 11      | 8       | 5       | 3       |
| <i>Юноши</i> |                                                                                                     |         |         |         |         |         |
| 1.           | Бег 100 м, с.                                                                                       | 13,5    | 14,8    | 15,1    | 15,5    | 15,8    |
| 2.           | Бег 1000 м, мин, с.                                                                                 | 3.50,0  | 4.30,0  | 5.10,0  | 5.30,0  | 6.00,0  |
| 3.           | Бег 3000 м, мин, с.                                                                                 | 12.30,0 | 13.30,0 | 14.00,0 | 14.30,0 | 15.00,0 |
| 4.           | Прыжок в длину с места, см.                                                                         | 240     | 230     | 215     | 205     | 200     |
| 5.           | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз                                             | 13      | 10      | 9       | 7       | 5       |
| 6.           | Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.                                | 52      | 45      | 39      | 33      | 25      |
| 7.           | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см. | 13      | 7       | 6       | 4       | 2       |

### Модули 2, 6, 10, 14: Спортивные игры (баскетбол)

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

#### Вопросы и задания для устного опроса

1. Расскажите историю возникновения и развития баскетбола в мире и России.
2. Расскажите основные правила игры в баскетбол.
3. Дайте характеристику средствам и методам физического воспитания, используемых в баскетболе.
4. Расскажите о скоростных способностях человека и методах их воспитания.
5. Расскажите о выносливости человека и методах ее воспитания.

#### Контрольные нормативы по баскетболу

| №<br>п/п | Контрольный норматив                                             | <i>Юноши</i>    |     |     |     |     |
|----------|------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|          |                                                                  | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|          |                                                                  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.       | Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)                 | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 2.       | Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 3.       | Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.                       | 7.8             | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 8.6 |

| №<br>п/п | Контрольный норматив                                             | <i>Девушки</i>  |     |     |     |     |
|----------|------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|          |                                                                  | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|          |                                                                  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.       | Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)                 | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 2.       | Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 3.       | Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек.                        | 8.3             | 8.6 | 8.9 | 9.1 | 9.4 |

### Модули 3, 7, 11, 15: Лыжная подготовка. Спортивные игры (волейбол)

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

*Вопросы и задания для устного опроса*

1. Расскажите историю возникновения и развития волейбола в мире и России.
2. Расскажите основные правила игры в волейбол.
3. Дайте характеристику средствам и методам физического воспитания, используемых в волейболе.
4. Расскажите о координационных способностях человека и методах их воспитания.
5. Расскажите о специальной выносливости человека и методах ее воспитания.

**Контрольные нормативы по лыжной подготовке**

| №<br>п/п | Контрольный норматив          | Количество баллов |       |       |       |       |
|----------|-------------------------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|
|          |                               | 5                 | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Девушки  |                               |                   |       |       |       |       |
| 1.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18,00             | 19,30 | 20,20 | 21,10 | 22,00 |
| Юноши    |                               |                   |       |       |       |       |
| 1.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 23,30             | 25,30 | 26,30 | 27,30 | 29,00 |

*Контрольные нормативы по волейболу*

| №<br>п/п | Контрольный норматив                                        | <i>Юноши</i>    |    |    |    |    |
|----------|-------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
|          |                                                             | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|          |                                                             | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1.       | Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 2.       | Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз    | 15              | 13 | 11 | 10 | 9  |
| 3.       | Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз                   | 30              | 27 | 25 | 23 | 20 |

| №<br>п/п | Контрольный норматив                                        | <i>Девушки</i>  |    |    |    |    |
|----------|-------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
|          |                                                             | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|          |                                                             | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1.       | Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 2.       | Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз    | 15              | 13 | 11 | 10 | 9  |
| 3.       | Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз                   | 30              | 27 | 25 | 23 | 20 |

**8.4. Вопросы для промежуточной аттестации  
2-8 семестр (Зачет, ОК-8)**

**Типовые вопросы к зачету**

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.
8. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
9. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.

10. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
11. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
14. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
15. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
16. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
17. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
18. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.
19. Расскажите о средствах физического воспитания.
20. Дайте характеристику методам физического воспитания.
21. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
22. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
23. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
24. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
25. Раскройте понятие «Производственная физическая культура».
26. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

*Зачет* позволяет оценить сформированность общепрофессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные 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) 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.

### Тесты (контрольные нормативы)

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативов необходимо обращать особое внимание на следующее:

- показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;
- умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;
- задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;
- показан оценочный результат при выполнении;
- выполнение задания теоретически обосновано.

### Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (Модуль дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

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

### **Основная литература**

1. 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 : [16+] / 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> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

3. 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.

4. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход : [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> – ISBN 978-5-4475-5233-6. – DOI 10.23681/364912. – Текст : электронный.

5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – 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.

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.

3. Федотова, Г. Г. Физическое воспитание детей и подростков в современной общеобразовательной школе : монография / Г. Г. Федотова ; Мордов. гос. пед. ин-т. Саранск, 2015. 270 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 91 с.

5. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебн. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2014. – 210 с.

6. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М. : Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.

7. 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.

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

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> – Теория и методика физической культуры. Избранные лекции. Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет.

2. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> – Физическая культура : учебное пособие. Е.Л. Чеснова.

### **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины**

Для максимального изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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;
- для дополнительного источника информации по дисциплине необходимо использовать интернет-ресурсы.

## **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 информационной системе 1С:Университет.

### **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 информационно-справочных систем (обновление выполняется еженедельно)**

1. Гарант Эксперт (сетевая)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс»

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

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--plai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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 студентами фиксируются в информационной системе 1 С:Университет.

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.**

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 «стипль-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.

#### *Помещение для самостоятельной работы.*

Читальный зал.

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 10 шт., проектор с экраном 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.)

#### Учебно-наглядные пособия:

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания, справочная литература.

Стенды с тематическими выставками.

#### *Помещение для самостоятельной работы.*

Читальный зал электронных ресурсов.

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