

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

Факультет физической культуры  
Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование

Профиль подготовки: История. Обществознание

Форма обучения: очная

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

Программа с рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 29.08.2019 года.

Зав. кафедрой



М. Ю. Трескин

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, курсе, в 1, 2, 3, 4, 5, 6. семестрах.

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

Освоение дисциплины Б1.В.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 следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Шифр компетенции в соответствии с ФГОС ВО | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                 | Образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7                                      | УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.                                                  | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы физической культуры и спорта;</li> <li>– значение физической культуры в жизнедеятельности человека;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> |
|                                           | УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                           | УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                           | УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего | Семестры |
|--------------------|-------|----------|
|--------------------|-------|----------|

|                                            | часов       | I          | II         | III        | IV          | V           | VI        | VII | VIII |
|--------------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------|-----|------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>328</b>  | <b>36</b>  | <b>54</b>  | <b>54</b>  | <b>54</b>   | <b>54</b>   | <b>76</b> |     |      |
| Практические занятия (ПЗ)                  | 328         | 36         | 54         | 54         | 54          | 54          | 76        |     |      |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>        |             |            |            |            |             |             |           |     |      |
| Зачет                                      |             |            | +          | +          | +           | +           | +         |     |      |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>328</b>  | <b>36</b>  | <b>54</b>  | <b>54</b>  | <b>54</b>   | <b>54</b>   | <b>76</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>  |     |      |

## **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 виражу 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).

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

#### **Модуль 1. Легкая атлетика (18 ч.)**

##### **Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (2 ч.)**

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

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

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

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
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. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (4 ч.)**

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

2. Выполнение контрольных нормативов.

## **Модуль 2. Спортивные игры (18 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 (2 ч.)**

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

2. Техника ведения мяча.

3. Техника броска мяча от груди в кольцо.

4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством эстафет.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 3. Техника ведения мяча и передач в баскетболе (2 ч.)**

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

2. Техника ведения мяча и передачи.

3. Техника броска мяча от плеча в кольцо.

4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр

5. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 4. Техника приема мяча и передач мяча в нападении (2 ч.)**

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

2. Техника приемов передачи мяча и бросков в движении игроков.

3. Техника броска мяча со штрафной площадки.

4. Технические приемы игроков в нападении при двухсторонней игре.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 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 (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. 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 (28 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 лыжне 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 (2 ч.)**

1. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.
2. Специально-подготовительные упражнения: «скользящий шаг», «коньковый шаг», имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.
3. Прохождение дистанции 1 км (дев.), 2 км (юн.)

**Тема 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 (2 ч.)**

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

**Тема 5. Техника бесшажного одновременного хода (2 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. (2 ч.)**

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

**Тема 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 (2 ч.)**

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

**Тема 9. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (2 ч.)**

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

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

3. Подвижные игры с волейбольными мячами.

4. Двухсторонняя игра в волейбол.

**Тема 10.** Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

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

4. Двухсторонняя игра в волейбол

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

**Тема 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 (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Приемы технико-тактических действий игроков в игре.

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

**Тема 13-14.** Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (4 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Выполнение контрольных нормативов.

#### **Модуль 4. Легкая атлетика (26 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 (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Техника бега по дистанции (100 м) и финиширование.

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

4. Подвижные игры на ловкость и координацию.

**Тема 4.** Техника бега в эстафете 4x100 метров (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Обучение технике передачи эстафетной палочки.

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

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

5. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 5.** Кроссовая подготовка – старт и бег по дистанции в условиях рельефа местности (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника старта и бега по дистанции на спусках и подъемах.
3. ОФП с использованием ОРУ в парах, подвижных игр, развивающих ловкость и координацию.
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 (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Основы техника кроссового бега.
3. Длительный бег в аэробном режиме 2 км-3 км.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 7.** Кроссовая подготовка – развитие специальной выносливости в беге на 1000 метров (2 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 (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.
3. Развитие скоростной выносливости – бег 4-5х100 м.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 9.** Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).
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 (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 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 (28 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) (4 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 проведения 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 (28 часов)**

**Тема 1.** Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Развитие аэробной выносливости (4 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 (2 ч.)

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

**Тема 3.** 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.
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 (4 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) (2 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 (2 ч.)

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

**Тема 9.** Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

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

**Тема 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 (2 ч.)

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

**Тема 13-14.** Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (4 ч.)

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

## **Модуль 8. Легкая атлетика (26 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.
3. Специально-подготовительные упражнения для прыгунов длину.
3. Выполнение прыжков в длину с короткого разбега.
4. Упражнения, развивающие прыгучесть (прыжки, скачки, подскоки и др.).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 7-8.** Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка (4 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 (4 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) (6 час.)**

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

2. Выполнение контрольных нормативов.

### **Модуль 9. Легкая атлетика (28 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, 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.

3. Бег по этапам 4x100 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 – 2-2,5км (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 (4 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) (4 ч.)

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

## **Модуль 10. 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 11. Лыжная подготовка. Спортивные игры (38 часов)**

**Тема 1.** Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости (6 часов)

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 (6 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 (6 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 (6 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) (3 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

### 3. Выполнение контрольных нормативов.

#### **Модуль 12. Легкая атлетика (38 часов)**

**Тема 1.** Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (6 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 (6 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 (6 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 (4 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 (6 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 (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 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.

**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 |
|-----------------|-------------------|----------------|
| УК-7            | 1-6 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                                                   |
| УК-7             | 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.   |

**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**

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

#### **Критерии оценки знаний студентов по дисциплине**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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, 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, 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       |
| Юноши    |                                                                                                     |                 |         |         |         |         |
| 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, 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, 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*

| № | Контрольный норматив | <i>Юноши</i>    |  |  |  |  |
|---|----------------------|-----------------|--|--|--|--|
|   |                      | Оценка в баллах |  |  |  |  |

| п/п |                                                             | 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                                        | Девушки         |    |    |    |    |
|----------|-------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
|          |                                                             | 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**

##### **2-6 семестр (Зачет, УК-7)**

##### **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. Шуныева; 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, наличие 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 информационно-справочных систем**

1. Информационная справочная система «Справочно-правовая система «Консультант+»»: <http://www.consultant.ru>.

2. Информационная справочная система «Интернет-версия справочно-правовой системы "Гарант"» (информационно-правовой портал "Гарант.ру"): <http://www.garant.ru>.

### **12.2 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>).

2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>).

3. Электронная библиотечная система Znanium.com ( <http://znanium.com/>).

4. Научная электронная библиотека e-library ( <http://www.e-library.ru/>)

### **12.3 Электронные библиотечные системы**

1. Электронная библиотека МГПУ (МегоПро) (<http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Web>).

2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн» (<https://biblio-online.ru/>).

3. Электронная библиотечная система «Юрайт» (<https://biblio-online.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.

1. 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; сетка заградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; маты гимнастические; мячи футбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; скамейки гимнастические; стол теннисный; ракетки для тенниса; 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.

Лыжная база МГПУ.

Основное оборудование:

Лыжная трасса в березовой роще на естественном покрытии (1 км), раздевальные помещения, помещение для преподавателей и тренеров, помещение для подготовки лыж, складские помещения, 400 комплектов лыж с креплениями, ботинками и палками, оборудование для обслуживания лыжного инвентаря (станок, утюг электрический, скребки, щетки), инструменты для ремонта лыж и палок, лыжная мазь, парафины, аптечка.

2. Помещение для самостоятельной работы, помещение № 101б.

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, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60948555 от 30.08.2012 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Акт на передачу прав № 51 от 12.07.2012 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.