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

Естественно-технологический факультет
Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры)
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки: Биология. География
Форма обучения: очная

Разработчики:
Хабарова Е. Н., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 18.04.2017 года

И. о. зав. кафедрой_____Е. А. Шуняева

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, 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.30 «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, 6, 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.30 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик): «Физическая культура и спорт».

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», включает: 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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000013225)

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):

ОК-8. готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	**знать:** - ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; **уметь:** - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; - придерживаться здорового образа жизни; - 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; **владеть:** - различными современными понятиями в области физической культуры; - методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**						
		I	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VIII**
Контактная работа (всего)	**328**	**54**	**90**	**54**	**30**	**51**	**36**	**13**
Практические занятия (ПЗ)	328	54	90	54	30	51	36	13
Вид промежуточной аттестации								
Зачет		+		+	+	+	+	+
Общая трудоемкость часы	**328**	**54**	**90**	**54**	**30**	**51**	**36**	**13**

Подготовлено в системе 1С:Университет (000013225)

Общая трудоемкость зачетные единицы								

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 страта 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 игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Техника игры в волейбол, подачи и прием мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Технико-тактические действия игроков. Техника передачи и приема мяча двумя руками. Подачи мяча (верхняя, нижняя,боковая). Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

Модуль 4. Легкая атлетика.

Техника бега на короткие дистанции. ОФП спринтера. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Техника бега в эстафете. Кроссовая подготовка, старт и бег по дистанции. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Развитие специальной выносливости. 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 страта и стартового разбега в беге на 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега с низкого страта 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. Технико-тактические действия игроков в баскетболе. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

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). Соверешнствование техники игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Технико-тактические действия игроков.

Модуль 8. Легкая атлетика.

Совершенствование техники бега по дистанции в спринте. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника прыжка в высоту. ОФП прыгуна в высоту. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты. Развитие силовых качеств. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

Модуль 9. 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. Соверешнствование техники игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Технико-тактические действия игроков. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

Модуль 10. Легкая атлетика.

Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. Техника бега по виражу с низкого старта на 200 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4х100 м. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

Модуль 11. Спортивные игры.

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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000013225)

приемов в волейболе. Мониторинг физической подготовленности (волейбол). Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести.

Модуль 12. Легкая атлетика.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОФП стайера. Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Совершенствование техники бега по дистанции в спринте. ОФП. Совершенствование техники бега на 200 и 400 метров. ОФП. Техника прыжка в высоту. ОФП прыгуна в высоту. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

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

Модуль 1. Легкая атлетика (28 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 3-4. 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 5. Техника бега с низкого страта 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 6. 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 7. 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 8. 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 9. 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 10. 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 (26 часов)

Тема 11. 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 12. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе (2ч.)

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

2. Техника ведения мяча.

3. Техника броска мяча от груди в кольцо.

4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством эстафет.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 13. 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 14. Техника приема мяча и передач мяча в нападении (3 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.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000013225)

4. Технические приемы игроков в нападении при двухсторонней игре.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 15. Тактические действия игроков «быстрый прорыв» в баскетболе (2 ч.)
1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Тактические действия игроков в нападении «быстрый прорыв».
3. Приемы передачи мяча и бросков в движении.
4. Использование тактических действий «быстрый прорыв» в двухсторонней игре
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 16. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (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 17. 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 18. 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 19. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (4 ч.)
1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры (44 часов)

Тема 20. Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке (2 ч.)
1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Правила подбора лыжного инвентаря и поведения на лыжне во время учебных занятий.
3. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.
4. Прохождение дистанции 1 км.

Тема 21. Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника (2 ч.)
1. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.
2. Специально-подготовительные упражнения: «скользящий шаг», «коньковый шаг», имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.
3. Прохождение дистанции 1 км (дев.), 2 км (юн.)

Тема 22. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом (4 ч.)
1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Повторное прохождение дистанции 200 м попеременным двухшажным ходом.
3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 23. 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.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000013225)

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

Тема 24. Техника бесшажного одновременного хода (4 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 №25. 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 26. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка) (4 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Прохождение контрольной дистанции на время 3 км (дев.), 5 км (юн.).

Тема 27. 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 28. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (4 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 29. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

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

4. Двухсторонняя игра в волейбол

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

Тема 30. 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 31. Технико-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 32. Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (4 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 4. Легкая атлетика (46 часов)

Тема 33. Техника бега на короткие дистанции. ОФП спринтера (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специальные упражнения спринтера

Подготовлено в системе 1С:Университет (000013225)

3. Бег со старта из различных стартовых положений.

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

Тема 34. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера (4 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 35. 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 36. Техника бега в эстафете 4х100 метров (4 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 37. Кроссовая подготовка – старт и бег по дистанции в условиях рельефа местности (4 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 38. 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 39. 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 40. Развитие скоростной выносливости (4 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 41. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000013225)

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

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

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

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

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

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 43. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (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 44. 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 45. Совершенствование техники низкого страта 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 46. Совершенствование техники бега с низкого страта 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 47. 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 48. 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 49. 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 50. 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 51. 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 52. 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 53. 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 54. 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 55. 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 56. 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 57. 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 (28 часов)

Тема 58. 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 59. 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 60. Технико-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 61. 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 62. 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. Технико-тактические действия игроков «быстрый прорыв» в игре.

4. Закрепление тактических действий игроков в двухсторонней игре.

Тема 63. 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.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000013225)

Тема 64. 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 65. 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 66. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (4 ч.)

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

Модуль 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры (14 часов)

Тема 67. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Специально-подготовительные упражнения: «скользящий шаг» в различных вариантах выполнения, имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.
3. Прохождение дистанции 0,5-1 км «на технику скольжения».
4. Равномерное прохождение дистанции 1,5-2,5 км.

Тема 68. 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 69. 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 70. 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 71. 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 72. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Подачи и прием мяча в разных зонах игровой площадки. Двухсторонняя игра в волейбол.

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

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

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

Тема . Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (2 ч.)

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

Модуль 8. Легкая атлетика (16 часов)

Тема 74. 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 75. 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 76. 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 77. 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 78. 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 79. 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).

Подготовлено в системе 1С:Университет (000013225)

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 80. 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 81. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

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

2. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 9. Лыжная подготовка. Спортивные игры (26 часов)

Тема 82. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости (4 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 83. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие аэробной выносливости (4 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 84. Совершенствование техники одновременного хода. 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 и интенсивностью 70-80% от максимальной.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 85. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие общей выносливости (4 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 86. Развитие специальной выносливости средствами лыжной подготовки (4 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.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000013225)

Тема 87. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка) (4 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Прохождение контрольной дистанции на время 3 км (дев.), 5 км (юн.).

Тема 88. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести (4 ч.)

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

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Подачи и приемы волейбольного мяча в разных зонах игровой площадки.

4. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 89. Совершенствование технических приемов в волейболе (4 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 90. Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (4 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 10. Легкая атлетика (24 часов)

Тема 91. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (3 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 92. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м (4 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 93. Техника бега по виражу с низкого старта на 200 м (4 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 94. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4х100 м (4 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 95. 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.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000013225)

4. Продолжительный бег с умеренной интенсивностью (2-3,5 км).

Тема 96. 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 97. 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 98. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП (4 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 99. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (4 ч.)

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

Модуль 11. Спортивные игры (18 часов)

Тема 100. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести (4 ч.)

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

Тема 101. Совершенствование технических приемов в волейболе (4 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 102. Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (4 ч.)

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

Тема 103. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести (4 ч.)

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

Тема 104. Совершенствование технических приемов в волейболе (4 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 105. Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (4 ч.)
1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 106. 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 107. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)
1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Подачи и прием мяча в разных зонах игровой площадки. Двухсторонняя игра в волейбол.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Модуль 12. Легкая атлетика (18 часов)

Тема 108. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера (4 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 109. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОФП стайера (4 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 110. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)
1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Сдача контрольных нормативов.

Тема 111. 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 112. 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 113. 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 114. 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 115. 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 116. 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 117. 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 118. 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
ОК-8	1,2,3,4,6,8 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	Зачет	Модуль 1. Легкая атлетика. Модуль 2. Спортивные игры.
	1 курс, 2 семестр		Модуль 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры. Модуль 4. Легкая атлетика.
	2 курс, 3 семестр	Зачет	Модуль 5. Легкая атлетика. Модуль 6. Спортивные игры.
	2 курс, 4 семестр	Зачет	Модуль 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры. Модуль 8. Легкая атлетика.
	3 курс, 6 семестр	Зачет	Модуль 9. Лыжнаяподготовка. Спортивные игры Модуль 10. Легкая атлетика.
	4 курс, 8 семестр	Зачет	Модуль 11. Спортивные игры. 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 культурой и спортом; в достаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины .

Уровень ниже порогового:

демонстрирует студент, обнаруживший пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допускающий принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способный продолжить обучение или приступить

к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

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, умния 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, умния и навыки прикладной направленности дисциплины.

8.3. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

Модули 1, 4, 5, 8, 10, 12: Легкая атлетика

ОК-8 готовностью 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

№ 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: Спортивные игры (баскетбол)

ОК-8 готовностью 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

№ п/п	Контрольный норматив	*Юноши*				
		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 3х10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6

№ п/п	Контрольный норматив	*Девушки*				
		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 3х10м, сек.	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4

Подготовлено в системе 1С:Университет (000013225)

Модули 3, 7, 9,11: Лыжная подготовка. Спортивные игры (волейбол)

ОК-8 готовностью 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

№ 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

№ п/п	Контрольный норматив	*Юноши*				
		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

№ 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

1, 3, 4, 6, 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;

Подготовлено в системе 1С:Университет (000013225)

– 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 (Модульу 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. Черепахин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учеб.пособие / Д. А. Черепахин, 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 электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

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

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/)
2. 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/)

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 электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения,

позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. (№ 26)

Зал игровых видов спорта.

Основное оборудование:

Канат для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; копье металлическое (мужское); мостик гимнастический подпружиненный волейбольный №5; сетка оградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); стойки волейбольные универсальные со стаканами и крышками с механическими натяжными сетками; ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; копье для метания легкоатетическое (женское); маты гимнастические; мячи футбольные; мячи волейбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; ядро; скамейки гимнастические; перекладина; эспандер лыжника усиленный с лямками.

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.