

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

Факультет естественно-технологический

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: Технология. Информатика
Форма обучения: Очная

Разработчики: Черепяхин Д. А., канд. пед. наук, доцент; Ломакина Н. А., старший преподаватель; Шуняева Е. А., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 1 от 30.08.2016 г.

И. о. зав. кафедрой _____  Е. А. Шуняева

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и туризма, протокол № 1 от 30.08.2017 года.

Зав. кафедрой _____  Е. А. Шуняева

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 изучения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.1 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры)» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3, 4 курсе, в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах.

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

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.1 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры)» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Физическая культура и спорт.

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

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;

- образовательные системы.

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

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

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

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; уметь: - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; - придерживаться здорового образа жизни; 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.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Общая трудоемкость	Общая трудоемкость	Контактная работа	Практические	Самостоятельная работа	Вид промежуточной аттестации
Период контроля	Часы	ЗЕТ	Всего		Всего	Зачет
Всего	328	9,11	320	320	8	
Первый семестр	54	1,5	54	54		Зачет
Второй семестр	52	1,44	52	52		
Третий семестр	52	1,44	52	52		Зачет

Четвертый семестр	36	1	36	36		Зачет
Пятый семестр	18	0,5	18	18		Зачет
Шестой семестр	48	1,33	42	42	6	Зачет
Седьмой семестр	56	1,56	54	54	2	Зачет
Восьмой семестр	12	0,33	12	12		Зачет

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:

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).

Модуль 4. Легкая атлетика:

Мониторинг физической подготовленности. Техника бега на короткие дистанции. ОФП спринтера. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Техника бега в эстафете 4x100 метров. Кроссовая подготовка – старт и бег по дистанции в условиях рельефа местности. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие аэробной выносливости. Кроссовая подготовка – развитие специальной выносливости в беге на 1000 метров. Развитие скоростной 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 5. Легкая атлетика:

Мониторинг физической подготовленности (ОФП). 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

Модуль 6. Спортивные игры. Гимнастика:

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.

Модуль 7. Лыжная подготовка:

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).

Модуль 8. Легкая атлетика:

Мониторинг физической подготовленности (волейбол). Совершенствование техники бега по дистанции в спринте. ОФП. Совершенствование техники бега на 200 и 400 метров. ОФП. Техника прыжка в высоту. ОФП прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.

Модуль 9. Легкая атлетика:

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.

Модуль 10. Спортивные игры. Гимнастика:

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. Техничко-тактические действия игроков. Совершенствование техники игры в волейбол. Развитие общей выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов.

Модуль 11. Лыжная подготовка:

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).

Модуль 12. Легкая атлетика:

Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Мониторинг физической подготовленности (легкая атлетика). Развитие аэробной выносливости. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Развитие общей выносливости.

Модуль 13. Легкая атлетика:

Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.

Модуль 14. Спортивные игры. Гимнастика:

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м.

Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. 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.

Модуль 15. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

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). 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). Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе.

Модуль 16. Легкая атлетика:

Техничко-тактические действия игроков в баскетболе. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОФП стайера. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

5.2. Содержание дисциплины:

Практические (320 ч.)

Модуль 1. Легкая атлетика (26 ч.)

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

Вопросы для обсуждения:

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.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 3. Основы техники видов ходьбы и бега (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 5. Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 6. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 7. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 8. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

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

Вопросы для обсуждения:

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.)

Вопросы для обсуждения:

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.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 12. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 13. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Модуль 2. Спортивные игры (28 ч.)

Тема 14. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 15. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 16. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 17. Техника ведения мяча и передач в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 18. Техника ведения мяча и передач в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 19. Техника приема мяча и передач мяча в нападении (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 20. Техника приема мяча и передач мяча в нападении (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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 26. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 27. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Модуль 3. Лыжная подготовка (26 ч.)

Тема 28. Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 29. Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 30. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом (2ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 31. Техника торможения и поворотов на лыжах при спуске (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 32. Техника бесшажного одновременного хода (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 33. Техника смены лыжных ходов при прохождении дистанции 3 и 5 км. (2ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Вопросы для обсуждения:

2. 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 34. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 35. Техника безопасности на занятиях по волейболу (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 38. Совершенствование технических приемов в волейболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 39. Техничко-тактические действия игроков (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 40. Совершенствование техники игры в волейбол (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Модуль 4. Легкая атлетика (26 ч.)

Тема 41. Мониторинг физической подготовленности (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Обучение технике передачи эстафетной палочки.
3. Выполнение специально-подготовительных упражнений в передаче эстафетной палочки.
4. Бег по этапу с передачей эстафетной палочки в «коридоре».
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 46. Кроссовая подготовка – старт и бег по дистанции в условиях рельефа местности (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 47. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Основы техника кроссового бега.

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

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 48. Кроссовая подготовка – развитие специальной выносливости в беге на 1000 метров (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 49. Развитие скоростной выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.

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

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 50. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

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

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

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 51. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

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

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

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 52. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

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

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

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 53. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Модуль 5. Легкая атлетика (26 ч.)

Тема 54. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 55. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 56. Совершенствование техники бега с низкого старта по прямой ¶ в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств ¶ (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Повторный бег с низкого старта на отрезках 4-5x100 м.
4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством упражнений с собственным весом.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 57. Техники бега по виражу на дистанции 200 м. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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 59. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 60. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

Проведение ОРУ в вводной части занятия (учебная практика).

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

Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.

Тема 61. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 62. Техника толкания ядра. ОФП (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 63. Совершенствование техники толкания ядра. ОФП (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 65. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки

(2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 66. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.).
3. Выполнение упражнений: поднятие и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднятие 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.

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

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

Вопросы для обсуждения:

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 69. Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 71. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 73. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. 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 74. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 75. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 76. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 77. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 78. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Строевые упражнения, построения, перестроения.

3. Упражнения на гимнастической скамейке.

4. Упражнения со скакалкой.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Модуль 7. Лыжная подготовка (18 ч.)

Тема 80. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Строевые упражнения, построения, перестроения.

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

4. Силовые упражнения с собственным весом.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

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

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Сдача контрольных нормативов.

Тема 82. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

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

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

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

Тема 83. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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 85. Совершенствование техники одновременного ходов. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 86. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 87. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Модуль 8. Легкая атлетика (18 ч.)

Тема 89. Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

3. Сдача контрольных нормативов.

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

Вопросы для обсуждения:

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. Физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты).

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

Вопросы для обсуждения:

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

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

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. прыжка в высоту с короткого и длинного разбега.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки в высоту с места и с разбега.
4. игры, развивающие ловкость и координацию.

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

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 94. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 97. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Модуль 9. Легкая атлетика (8 ч.)

Тема 98. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. бег на дистанциях 100, 200, 400 м.
4. на восстановление дыхания.

Тема 99. Техника бега по виражу с низкого старта, 200 м (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. по виражу с низкого старта.
4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр и эстафет.

Тема 100. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение специально-подготовительных упражнений для передачи эстафетной палочки.
3. Бег по этапам 4x100 м с передачей эстафетной палочки в «коридоре».
4. Подвижные игры на ловкость и координацию.

Тема 101. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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.

Модуль 10. Спортивные игры. Гимнастика (10 ч.)

Тема 102. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 104. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 105. Совершенствование спортивно-технической подготовленности в кроссовом беге. Развитие общей выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Модуль 11. Лыжная подготовка (22 ч.)

Тема 107. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 108. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 109. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

2. Сдача контрольных нормативов.

Тема 110. Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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 112. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 113. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 114. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 115. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 116. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Модуль 12. Легкая атлетика (20 ч.)

Тема 118. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 120. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Сдача контрольных нормативов.

Тема 121. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 122. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 123. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения для освоения техники поворотом и торможения. Выполнение поворотов и торможения при спуске с уклона.
2. Прохождение дистанции до 3,5-4 км в равномерном темпе.
3. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 124. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 125. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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.

Модуль 13. Легкая атлетика (28 ч.)

Тема 128. Совершенствование техники одновременного хода. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 129. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие общей выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 130. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие общей выносливости (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 131. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 132. Совершенствование технических приемов в волейболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 133. Техничко-тактические действия игроков в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 134. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Повторный бег на дистанциях 100, 200, 400 м.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

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

Вопросы для обсуждения:

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 136. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 140. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 141. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Повторный бег на дистанциях 100, 200, 400 м.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Модуль 14. Спортивные игры. Гимнастика (26 ч.)

Тема 142. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Бег по виражу с низкого старта.
4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр и эстафет.

Тема 143. Техника бега по виражу с низкого старта на 200 м (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

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

Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 146. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

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

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 147. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки

Вопросы для обсуждения:

2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

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

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

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 148. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

2. Сдача контрольных нормативов.

Тема 149. Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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 151. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 152. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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 153. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Методика проведения ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу (учебная практика)
3. Техничко-тактические действия игроков «быстрый прорыв» в игре.
4. Закрепление тактических действий игроков в двухсторонней игре.

Тема 154. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Модуль 15. Лыжная подготовка. Спортивные игры (6 ч.)

Тема 155. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 156. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 157. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Модуль 16. Легкая атлетика (6 ч.)

Тема 158. Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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 160. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

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

6.1. Вопросы и задания для самостоятельной работы

Шестой семестр (12 ч.)

Модуль 11. Лыжная подготовка (12 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Седьмой семестр (4 ч.)

Модуль 13. Легкая атлетика (4 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

6. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	1 курс, Первый семестр	Зачет	Модуль 1: Легкая атлетика.
ОК-8	1 курс, Второй семестр		Модуль 4: Легкая атлетика.
ОК-8	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 6: Спортивные игры. Гимнастика.
ОК-8	2 курс,	Зачет	Модуль 8:

	Четвертый семестр		Легкая атлетика.
ОК-8	3 курс, Пятый семестр	Зачет	Модуль 10: Спортивные игры. Гимнастика.
ОК-8	3 курс, Шестой семестр	Зачет	Модуль 12: Легкая атлетика.
ОК-8	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 14: Спортивные игры. Гимнастика.
ОК-8	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 16: Легкая атлетика.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:
Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Физическая культура и спорт.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

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

Базовый уровень:

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

Пороговый уровень:

понимает содержание дисциплины; имеет представление основ самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; знаком с терминологией в области физической 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.

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

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

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

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Легкая атлетика

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Основные понятия физической культуры.
3. Спорт: спорт высших достижений и массовый спорт.
4. Виды спорта.
5. Выполнение контрольного норматива "Бег 100 м"
6. Выполнение контрольного норматива "Бег 1000 м"
7. Выполнение контрольного норматива "Наклон вперед касаясь (гибкость)"

8. Модуль 4: Легкая атлетика

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. История возникновения ВФСК "ГТО".
2. Структура урока физической культуры в школе.
3. Профессионально-прикладная физическая культура.

4. Производственная физическая культура.
5. Выполнение контрольного норматива "Верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле"
6. Выполнение контрольного норматива "Прыжок в длину с места"
7. Выполнение контрольного норматива "Поднимание-опускание туловища из положения лежа за 1 мин"

Модуль 6: Спортивные игры. Гимнастика

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 8: Легкая атлетика

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Физические качества. Методы их развития и воспитания.
2. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 10: Спортивные игры. Гимнастика

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Здоровье. ЗОЖ. Основные составляющие ЗОЖ
2. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 12: Легкая атлетика

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Структура урока по ФК в школе
2. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 14: Спортивные игры. Гимнастика

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Массовый спорт. Комплекс ГТО
2. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 16: Легкая атлетика

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Спорт высших достижений. Цель и задачи СВД.
2. Выполнение контрольных нормативов.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Первый семестр (Зачет, ОК-8)

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания
2. Перечислите основные понятия физической культуры

3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней

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

5. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье

6. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»

7. Определите мотивы формирования здорового образа жизни

8. Назовите физические качества человека. Дайте им определение

9. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания

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

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

12. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания

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

14. Расскажите об организме человека как единой биологической системе.

Функциональные системы организма человека

15. Расскажите о средствах физического воспитания

16. Дайте характеристику методам физического воспитания

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

18. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре

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

20. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

21. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»

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

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

24. Назовите физические качества человека. Дайте им определение

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

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

27. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания

28. Перечислите основные понятия физической культуры

29. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней

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

31. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье

32. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»

33. Определите мотивы формирования здорового образа жизни

34. Назовите физические качества человека. Дайте им определение

35. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания

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

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

38. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания

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

40. Расскажите об организме человека как единой биологической системе.

Функциональные системы организма человека

41. Расскажите о средствах физического воспитания
 42. Дайте характеристику методам физического воспитания
 43. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
 44. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
 45. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
 46. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
 47. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»
 48. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
 49. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
 50. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
 51. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
 52. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
 53. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания
 54. Перечислите основные понятия физической культуры
 55. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
 56. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
 57. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
 58. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
 59. Определите мотивы формирования здорового образа жизни
 60. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
 61. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
 62. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
 63. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
 64. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания
 65. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания
 66. Расскажите об организме человека как единой биологической системе.
- Функциональные системы организма человека
67. Расскажите о средствах физического воспитания
 68. Дайте характеристику методам физического воспитания
 69. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
 70. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
 71. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
 72. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
 73. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»
 74. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
 75. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
 76. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
 77. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания

78. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
79. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания
80. Перечислите основные понятия физической культуры
81. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
82. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
83. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
84. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
85. Определите мотивы формирования здорового образа жизни
86. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
87. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
88. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
89. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
90. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания
91. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания
92. Расскажите об организме человека как единой биологической системе.
- Функциональные системы организма человека
93. Расскажите о средствах физического воспитания
94. Дайте характеристику методам физического воспитания
95. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
96. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
97. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
98. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
99. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»
100. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
101. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
102. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
103. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
104. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
105. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания
106. Перечислите основные понятия физической культуры
107. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
108. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
109. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
110. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
111. Определите мотивы формирования здорового образа жизни
112. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
113. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
114. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания

115. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
116. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания
117. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания
118. Расскажите об организме человека как единой биологической системе.

Функциональные системы организма человека

119. Расскажите о средствах физического воспитания
120. Дайте характеристику методам физического воспитания
121. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
122. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре

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

124. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
125. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»
126. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
127. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
128. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
129. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
130. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания

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 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;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты (контрольные нормативы)

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью комплекс выполненных нормативов;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за комплекс нормативов, включающий определенное количество тестов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один контрольный тест.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. 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.
2. 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.
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.

Дополнительная литература

1. 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.
2. 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>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта"
2. [http:// www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21](http://www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21) - Волейбол спорт [Электронный ресурс] Электронный справочник, 2011

3. <http://basketball.ru/> - Все о баскетболе. Новости российских и международных турниров
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
5. <http://cnit.ssau.ru> (вопросы физической культуры и спорта); - интернет-источник 1

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

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

- учебный процесс организуется в соответствии с требованиями балльно-рейтинговой системы (БРС) оценки успеваемости студентов;
- сущностью БРС является изучение учебного материала отдельными блоками с оценкой знаний обучающегося в виде суммы баллов за каждый из них;
- необходимо активное посещение всех занятий данной дисциплины, чтобы ее эффективно освоить;
- практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья;
- на каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличия 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.

В отличие от других предметов на занятиях студенты дифференцируются по медицинским показаниям, физической и спортивной подготовленности. По медицинским показателям студенты делятся на группы: основную (практически здоровые), подготовительную (с ослабленным здоровьем), специальную (имеющие отклонения в состоянии здоровья) и группу инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этих категорий студентов занятия физической культурой предусмотрены в составе учебных отделений: основном, специальном, спортивном и ЛФК. Численный состав учебных групп в основном отделении 12–15 студентов. В рамках учебного расписания с тем же объемом часов занимаются и студенты специального отделения.

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, дифференцируются в зависимости от характера заболевания и степени ограниченности возможностей в соответствии с результатами медицинского осмотра. Занятия со студентами с ОВЗ организуются в следующих видах:

- по интеллектуальным видам спорта;
- по малоподвижным видам спорта;
- как подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, не освобождаются от сдачи зачета по физкультуре и оцениваются по результатам самостоятельной работы с элементами исследовательской работы, которая проводится под руководством преподавателя кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин.

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. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

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

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 легкоатлетическое (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.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал. № 101.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 10 шт., проектор с экраном 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания, справочная литература, стенды с тематическими выставками.