

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

Факультет истории и права

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Элективные курсы по физической культуре

Уровень ОПОП: Бакалавриат

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

Профиль подготовки: Право. История

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Бибина Е. Н., старший преподаватель; Ломакина Н. А.; Мельникова О. Ф.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 11 от 27.04.2017 года



Зав. кафедрой _____ Шуняева Е. А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 11 от 31.08.2020 год



Зав. кафедрой _____ Трескин М. Ю.

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» 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» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности.

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 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать: – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств уметь: – оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда; – владеть: – методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени – методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Общая трудоемкость</i>	<i>Общая трудоемкость</i>	<i>Контактная работа</i>	Практические	<i>Вид промежуточной аттестации</i>
<i>Период контроля</i>	<i>Часы</i>	<i>ЗЕТ</i>	<i>Всего</i>		<i>Зачет</i>
Всего	328	9,11	328	328	
<i>Первый семестр</i>	54	1,5	54	54	Зачет
<i>Второй семестр</i>	54	1,5	54	54	Зачет
<i>Третий семестр</i>	54	1,5	54	54	Зачет
<i>Четвертый семестр</i>	30	0,83	30	30	Зачет

<i>Пятый семестр</i>	51	1,42	51	51	Зачет
<i>Шестой семестр</i>	36	1	36	36	Зачет
<i>Седьмой семестр</i>	36	1	36	36	Зачет
<i>Восьмой семестр</i>	13	0,36	13	13	Зачет

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Легкая атлетика:

Бег и спортивная ходьба. ОРУ с предметами и без предметов. СБУ и прыжковые упражнения. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Техника низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции. Техника высокого старта. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.

Модуль 2. Спортивные игры:

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 3. Лыжная подготовка:

Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).

Модуль 4. Спортивные игры. Легкая атлетика.:

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. Бег и спортивная ходьба. ОРУ с предметами и без предметов. СБУ и прыжковые упражнения. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Техника низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции. Техника высокого старта. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.

Модуль 5. Легкая атлетика:

Техника высокого старта. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и

эстафет.

Модуль 6. Спортивные игры:

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения). Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 8. Легкая атлетика:

Бег и спортивная ходьба. ОРУ с предметами и без предметов. СБУ и прыжковые упражнения. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Техника низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции. Техника высокого старта. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.

Модуль 9. Легкая атлетика (ациклические виды):

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. Строевые упражнения, построения, перестроения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках, голове и руках. Общеразвивающие и специально-развивающие упражнения, направленные на развитие гибкости.

Модуль 10. Спортивные игры. Гимнастика:

Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения). Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 11. Лыжная подготовка:

Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики

лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).

Модуль 12. Легкая атлетика:

Бег и спортивная ходьба. ОРУ с предметами и без предметов. СБУ и прыжковые упражнения. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Техника низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции. Техника высокого старта. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.

Модуль 13. Легкая атлетика:

Бег и спортивная ходьба. ОРУ с предметами и без предметов. СБУ и прыжковые упражнения. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Техника низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции. Техника высокого старта. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.

Модуль 14. Спортивные игры. Гимнастика:

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. Строевые упражнения, построения, перестроения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках, голове и руках. Общеразвивающие и специально-развивающие упражнения, направленные на развитие гибкости.

Модуль 15. Спортивные игры:

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 16. Легкая атлетика:

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОФП стайера. Мониторинг физической подготовленности.

52. Содержание дисциплины: Практические (328 ч.)

Модуль 1. Легкая атлетика (30 ч.)

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

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

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

1. Разминка: бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ).
2. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).

3. Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м, 1000 м).

4. Упражнения на восстановление дыхания.

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

1. Разминка: бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ).

2. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).

3. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.

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

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

2. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.

3. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.

Тема 5. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП (2 ч.)

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

2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.

3. Повторный бег на 60-100 м.

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

5. Упражнения на восстановление дыхания.

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

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

2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.

3. Повторный бег на 60-100 м.

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

5. Упражнения на восстановление дыхания.

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

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

2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.

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

4. Подвижные игры на ловкость и координацию

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 8. Совершенствование техники бега попересеченной местности. Развитие аэробной выносливости. (2 ч.)

1. Разновидности ходьбы и бега.

2. Кросс 2 км.

3. Прыжки и выпрыгивания.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 9. Совершенствование техники бега попересеченной местности. Развитие аэробной выносливости. (2 ч.)

1. Разновидности ходьбы и бега.

2. Кросс 2 км.

3. Прыжки и выпрыгивания.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 10. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

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

Тема 11. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ.

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 12. Техника бега в эстафете 4х100 метров (2 ч.)

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

Тема 13. Техника бега на короткие дистанции. ОФП спринтера (2 ч.)

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

Тема 14. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. (2 ч.)

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

Тема 15. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ
2. Бег 100 м.
3. Бег 1000 м.
4. Прыжок в длину с места

Модуль 2. Спортивные игры (24 ч.)

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

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

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

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

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

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

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

1. Разминка: бег, ОРУ.
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.)

1. Разминка: бег, ОРУ.
2. Техника броска мяча со штрафной площадки.
3. Технические приемы игроков в нападении при двухсторонней игре.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

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

1. Разминка: разновидности ходьбы и бега, ОРУ,

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника приемов передачи мяча и бросков в защите и в нападении.
3. Техника броска мяча в кольцо со штрафной линии.
4. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

Тема 23. Совершенствование техники ведения мяча и передач в баскетболе (2 ч.)

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

Тема 24. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника приемов передач мяча в движении.
3. Техника способов бросков со штрафной площадки.

Тема 25. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника приемов передач мяча в движении.
3. Техника способов бросков со штрафной площадки.

Тема 26. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе (2 ч.)

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

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

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

Модуль 3. Лыжная подготовка (28 ч.)

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

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

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

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

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

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Повторное прохождение дистанции 200 м попеременным двухшажным ходом.
3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

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

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

Тема 32. Техника бесшажного одновременного хода (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Прохождение дистанции на пологих спусках бесшажным одновременным ходом с выполнением торможений и поворотом.

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

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

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

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

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

Тема 35. Тактика лыжных гонок (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
3. Прохождение дистанции

Тема 36. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

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

Тема 37. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

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

Тема 38. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

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

Тема 39. Совершенствование техники одновременного хода. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (2 ч.)

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

Тема 40. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие общей выносливости (2 ч.)

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

Тема 41. Мониторинг физической подготовленности (2 ч.)

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения лыжника

2. Прохождение дистанции на время (девушки 3, км., юноши-5 км)

Модуль 4. Спортивные игры. Легкая атлетика. (26 ч.)

Тема 42. Техника безопасности на занятиях по волейболу (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.
2. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
3. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
4. Поддачи и приемы волейбольного мяча в разных зонах игровой площадки.
5. Двухсторонняя игра в волейбол

Тема 43. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

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

Тема 44. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (2 ч.)

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 45. Техника игры в волейбол. (2 ч.)

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

Тема 46. Техника игры в волейбол – поддачи и прием мяча (2 ч.)

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

Тема 47. Совершенствовать технику игры в волейбол – поддачи и прием мяча (2 ч.)

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

Тема 48. Технические приемы в волейболе (2 ч.)

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

Тема 49. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча.

Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

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

посредством подвижных игр."

Тема 50. Совершенствование технических приемов в волейболе (2 ч.)

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

Тема 51. Техничко-тактические действия игроков в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

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

Тема 52. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

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

Тема 53. Техника бега по виражу с низкого старта на 200 м. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ. СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Вход и выход с виража при беге с хода.
4. Развитие скоростно -силовых качеств посредством подвижных игр и эстафет.

Тема 54. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

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

Модуль 5. Легкая атлетика (28 ч.)

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 60-100 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 56. Совершенствование техники бега с низкого старта по прямой ¶ в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств ¶ (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег на дистанции 100 метров.
3. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
4. Упражнения на восстановление дыхания.

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Бег по виражу с низкого старта.
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.)

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.)

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

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

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

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

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спортсмена-толкателя.
3. Обучение технике толкания ядра.
4. ОФП с использованием ОРУ и силовых упражнений.
5. Упражнения на восстановление дыхания

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спортсмена-толкателя.
3. Выполнение техники толкания ядра.
4. ОФП с использованием ОРУ и силовых упражнений.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 64. Совершенствование техники толкания ядра (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спортсмена-толкателя.
3. Выполнение техники толкания ядра.
4. ОФП с использованием ОРУ и силовых упражнений.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 65. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

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

Тема 66. Техника прыжка в высоту. ОФП (2 ч.)

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

Тема 67. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП (2 ч.)

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

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

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

Модуль 6. Спортивные игры (26 ч.)

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Методика проведение ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
3. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

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

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

Тема 71. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе (2 ч.)

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

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

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

Тема 73. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе (2 ч.)

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

Тема 74. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе (2 ч.)

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

Тема 75. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении (2 ч.)

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

Тема 76. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении (2 ч.)

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

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

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

Тема 78. Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Методика проведение ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
3. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 79. Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Методика проведение ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
3. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 80. Совершенствование технико-тактических действий игроков в баскетболе (2 ч.)

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

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

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

Модуль 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры (16 ч.)

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

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

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

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

Тема 84. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (2 ч.)

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

Тема 85. Совершенствование технических приемов в волейболе (2 ч.)

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

Тема 86. Техничко-тактические действия игроков (2 ч.)

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

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

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

Тема 88. Совершенствование техники игры в волейбол (2 ч.)

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

Тема 89. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

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

Модуль 8. Легкая атлетика (14 ч.)

Тема 90. Техника бега в эстафете 4х100 метров (2 ч.)

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

Тема 91. Кроссовая подготовка – старт и бег по дистанции в условиях рельефа местности (2 ч.)

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

Тема 92. Совершенствование техники кроссового бега. (2 ч.)

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

Тема 93. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

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

Тема 94. Совершенствование техники бега на 200 и 400 метров. ОФП (2 ч.)

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

Тема 95. Развитие скоростной выносливости (2 ч.)

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

Тема 96. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП (2 ч.)

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

Модуль 9. Легкая атлетика (ациклические виды) (26 ч.)

Тема 97. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна (2 ч.)

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

Тема 98. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка (2 ч.)

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

Тема 99. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Бег 100 с низкого старта.
4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр и эстафет

Тема 100. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП (2 ч.)

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

Тема 101. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна (2 ч.)

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

Тема 102. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 метров. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Повторный бег с низкого старта на отрезках 30, 60, 100

Тема 103. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

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

Тема 104. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. (2 ч.)

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

Тема 105. Техника бега по виражу с низкого старта, 200 м (2 ч.)

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

Тема 106. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м (2 ч.)

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

Тема 107. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

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

Тема 108. Мониторинг физической подготовленности (Легкая атлетика). (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Сдача контрольных нормативов. (Бег 100 и 1000 м, ПСМ).

Тема 109. Совершенствование спортивно-технической подготовленности в кроссовом беге. Развитие общей выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег по дистанции 3-4x500 м. в среднем темпе.
3. Кроссовый бег 2-2,5 км.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Модуль 10. Спортивные игры. Гимнастика (24 ч.)

Тема 110. Техничко-тактические действия игроков (2 ч.)

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

Тема 111. Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Методика проведение ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
3. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр

Тема 112. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении (2 ч.)

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

Тема 113. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении (2 ч.)

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

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

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

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

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

Тема 116. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.)

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

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Строевые упражнения, построения, перестроения.
3. ОРУ с набивными мячами, гимнастическими скакалками и обручами

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

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

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

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

Тема 120. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Строевые упражнения, построения, перестроения.
3. ОРУ упражнения, направленные на развитие гибкости.
4. Кувырок вперед и назад.
5. Упражнения на восстановление дыхания

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Строевые упражнения, построения, перестроения.
3. ОРУ упражнения, направленные на развитие гибкости
4. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 11. Лыжная подготовка (18 ч.)

Тема 122. Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника (2 ч.)

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

Тема 123. Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника (2 ч.)

1. Прохождение дистанции на пологих спусках бесшажным одновременным ходом с выполнением торможений и поворотом.
- 2 Развитие выносливости – прохождение дистанции до 3-4 км в равномерном темпе.
- 3 Техника поворотов на месте и при спуске.
4. Техника торможения при спуске.

Тема 124. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе (2 ч.)

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

Тема 125. Совершенствовать технику торможения и поворотов на лыжах при спуске (2 ч.)

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

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

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

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

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

4. Упражнения на восстановление дыхания.

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

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

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

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

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

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

Модуль 12. Легкая атлетика (18 ч.)

Тема 131. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

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

Тема 132. Техника бега по виражу с низкого старта на 200 м (2 ч.)

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

Тема 133. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. ОФП с использованием ОРУ, специально-беговых и прыжковых упражнений.
2. Повторный бег на отрезках дистанции 400-600 м.
3. Продолжительный бег с умеренной интенсивностью (2-3,5 км).

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

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

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

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

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения для прыгунов длину.

3. Выполнение прыжков в длину с короткого разбега.
4. Упражнения, развивающие прыгучесть (прыжки, скачки, подскоки и т. п.).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

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

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

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

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

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

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

Модуль 13. Легкая атлетика (18 ч.)

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

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

"2. Бег на развитие быстроты из различных стартовых положений.

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

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

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

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

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

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

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

Тема 144. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4х100 м (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. ОФП с использованием ОРУ, специально-беговых и прыжковых упражнений.
2. Повторный бег на отрезках дистанции 400-600 м.
3. Продолжительный бег с умеренной интенсивностью (2-3,5 км).

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

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

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

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

Тема 147. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 ч.)

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

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

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

Модуль 14. Спортивные игры. Гимнастика (18 ч.)

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника ведения и передачи мяча в движении.
3. Техника штрафных бросков мяча в кольцо.
4. Двухсторонняя игра.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Методика проведения ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
3. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

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

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

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

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

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

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.)

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

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

Тема 156. Степ-аэробика. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Степ - аэробика.
3. Выполнение упражнений: поднятие и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднятие и опускание туловища из положения лежа,
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 157. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

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

Модуль 15. Спортивные игры (6 ч.)

Тема 158. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

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

Тема 159. Совершенствование технических приемов в волейболе (2 ч.)

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

Тема 160. Совершенствование технических приемов в волейболе (2 ч.)

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

Модуль 16. Легкая атлетика (8 ч.)

Тема 161. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера (2 ч.)

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

2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Повторный бег с низкого старта на отрезках 30, 60, 100 м.
4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжковых упражнений и эстафет.

Тема 162. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОФП стайера (2 ч.)

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

Тема 163. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОФП стайера (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения стайера.
3. Бег на дистанциях 1500-3000 м.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 164. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

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

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

СРС по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	1 курс, Первый семестр	Зачет	Модуль 1: Легкая атлетика.
ОК-8	1 курс, Первый семестр	Зачет	Модуль 2: Спортивные игры.
ОК-8	1 курс, Второй семестр	Зачет	Модуль 3: Лыжная подготовка.
ОК-8	1 курс, Второй семестр	Зачет	Модуль 4: Спортивные игры. Легкая атлетика..

ОК-8	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 5: Легкая атлетика.
ОК-8	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 6: Спортивные игры.
ОК-8	2 курс, Четвертый семестр	Зачет	Модуль 7: Лыжная подготовка. Спортивные игры.
ОК-8	2 курс, Четвертый семестр	Зачет	Модуль 8: Легкая атлетика.
ОК-8	3 курс, Пятый семестр	Зачет	Модуль 9: Легкая атлетика (ациклические виды).
ОК-8	3 курс, Пятый семестр	Зачет	Модуль 10: Спортивные игры. Гимнастика.
ОК-8	3 курс, Шестой семестр	Зачет	Модуль 11: Лыжная подготовка.
ОК-8	3 курс, Шестой семестр	Зачет	Модуль 12: Легкая атлетика.
ОК-8	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 13: Легкая атлетика.
ОК-8	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 14: Спортивные игры. Гимнастика.

ОК-8	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 15: Спортивные игры.
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, Элективные курсы по физической культуре.

82 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает 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	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.
Незачтено	обнаружены 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.

83. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Легкая атлетика

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

1. Перечислите основные понятия физической культуры.
2. Легкая атлетика как вид спорта.
3. Назовите основные методы контроля физического состояния при занятиях легкой атлетикой.
4. Дайте характеристику функциональным системам организма человека.
5. Выполнение контрольного норматива (Бег 100 м.).
6. Выполнение контрольного норматива (Бег 1000 м.).
7. Выполнение контрольного норматива (Прыжок в длину с места).

Модуль 2: Спортивные игры

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

1. Расскажите о роли двигательной активности в жизни человека.
2. Расскажите о развитии баскетбола на современном этапе.
3. Расскажите о физическом качестве "ловкость" и методике ее воспитания.
4. Выполнение контрольного норматива (бросок в корзину сбоку)
5. Выполнение контрольного норматива (штрафной бросок).

Модуль 3: Лыжная подготовка

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

1. Расскажите о влиянии занятий лыжной подготовкой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
2. Перечислите основные методы контроля физического состояния при занятиях лыжной подготовкой.
3. Основы методики самостоятельных занятий лыжной подготовкой.
4. Перечислите одновременные лыжные ходы.
5. Выполнение контрольных нормативов (прохождение дистанции 3 и 5 км).

Модуль 4: Спортивные игры. Легкая атлетика.

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

1. Атлетическая гимнастика как вид спорта.
2. Перечислите основные методы контроля физического состояния при занятиях атлетической гимнастикой.
3. Раскройте понятие "Фитнес" как современный вид спорта.

4. Выполнение контрольного норматива (подъем и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.)

Модуль 5: Легкая атлетика

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

1. Расскажите о физическом качестве "быстрота" и методике ее воспитания.
2. Расскажите о методах самоконтроля за функциональным состоянием организма.
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
4. Перечислите спринтерские дистанции в легкой атлетике.
5. Выполнение контрольного норматива (бег 400

м.). Модуль 6: Спортивные игры

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

1. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
2. Расскажите о физическом качестве "ловкость" и методике ее воспитания.
3. Назовите основы методики самостоятельных занятий баскетболом.
4. Выполнение контрольного норматива (бросок в корзину с 2-х шагов).
5. Расскажите о правилах игры в

баскетбол. Модуль 7: Лыжная подготовка.

Спортивные игры

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

1. Назовите основные методы контроля физического состояния при занятиях лыжной подготовкой.
2. Расскажите о гигиене занятий физической культурой.
3. Расскажите о методах самоконтроля за функциональным состоянием организма.
4. Перечислите виды лыжных ходов.
5. Выполнение контрольного норматива (прохождение дистанции на время: девушки- 3 км., юноши - 5 км.).

Модуль 8: Легкая атлетика

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

1. Назовите основы методики самостоятельных занятий легкой атлетикой.
2. Перечислите разновидности ходьбы и бега.
3. Расскажите о физическом качестве "выносливость" и методике ее воспитания.
4. Перечислите спринтерские дистанции в легкой атлетике.
5. Выполнение контрольного норматива (Бег 800 м.).

Модуль 9: Легкая атлетика (ациклические виды)

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

1. Техника низкого старта.
2. Назовите основы методики самостоятельных занятий.
3. Расскажите о здоровом образе жизни человека и его составляющих.
4. Перечислите методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
5. Выполнение контрольного норматива Бег 60 м.
6. Выполнение контрольного норматива (кросс: девушки 2 км., юноши- 3 км.).

Модуль 10: Спортивные игры. Гимнастика

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

1. Назовите основные методы контроля физического состояния при занятиях гимнастикой.
2. Управление строем. Построения и перестроения (на месте и в движении).
3. Расскажите о правилах игры в баскетбол.
4. Расскажите о физическом качестве "гибкость" и методике ее воспитания.
5. Выполнение контрольного норматива (наклон вперед стоя на гимнастической скамейке,).
6. Выполнение контрольного норматива (бросок в корзину после ведения).

Модуль 11: Лыжная подготовка

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

1. Расскажите о влиянии занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
2. Расскажите о гигиене занятий лыжной подготовкой.
3. Перечислите одновременные лыжные ходы.
4. Перечислите попеременные лыжные ходы.
5. Выполнение контрольных нормативов (прохождение дистанции 3 и 5 км.).

Модуль 12: Легкая атлетика

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

1. Назовите основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
2. Легкая атлетика как средство физического воспитания молодежи.
3. Расскажите о физическом качестве "быстрота" и методике ее воспитания.
4. Выполнение контрольного норматива (Бег 100 м.).
5. Выполнение контрольного норматива (Прыжок в длину с

места). Модуль 13: Легкая атлетика

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

1. Назовите основные методы контроля физического состояния при занятиях легкой атлетикой.
2. Расскажите о методике самостоятельных занятий легкой атлетикой
3. Расскажите о физическом качестве "выносливость" и методике ее воспитания.
4. Выполнение контрольного норматива (бег 500 м.)

Модуль 14: Спортивные игры. Гимнастика

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

1. Назовите основы методики самостоятельных занятий гимнастикой.
2. Назовите основы методики самостоятельных занятий баскетболом.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни.
4. Выполнение контрольного норматива (подтягивание на перекладине).
5. Выполнение контрольного норматива (штрафной бросок).

Модуль 15: Спортивные игры

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

1. Расскажите о физическом качестве "ловкость" и методике ее воспитания.
2. Расскажите о правилах игры в волейбол.
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
4. Выполнение контрольного норматива (Верхняя и нижняя подача: из 5 подач попадание в поле).

5. Выполнение контрольного норматива (Жонглирование мячом над головой в течение 1 мин.)

Модуль 16: Легкая атлетика

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

1. Назовите основные методы контроля физического состояния при занятиях легкой атлетикой
2. Назовите основы методики самостоятельных занятий легкой атлетикой
3. Расскажите о правильном дыхании во время бега.
4. Выполнение контрольного норматива (Бег 60 м.).
5. Выполнение контрольного норматива (Бег 1000 м.).
6. Выполнение контрольного норматива (Прыжок в длину с места).

84. 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

Второй 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.

Третий семестр (Зачет, ОК-8)

1. Дайте характеристику методам физического воспитания
2. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни
4. Перечислите основные понятия физической культуры
5. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»
6. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
7. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
8. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
9. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
10. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
11. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
12. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
14. Расскажите о средствах физического воспитания
15. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
16. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
17. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
18. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания
19. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания
20. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека
21. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
22. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания

Четвертый семестр (Зачет, ОК-8)

1. Дайте характеристику методам физического воспитания
2. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни

4. Перечислите основные понятия физической культуры
5. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»
6. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
7. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
8. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
9. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
10. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
11. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
12. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
14. Расскажите о средствах физического воспитания
15. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
16. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
17. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
18. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания
19. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания
20. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека
21. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
22. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания

Пятый семестр (Зачет, ОК-8)

1. Дайте характеристику методам физического воспитания
2. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни
4. Перечислите основные понятия физической культуры
5. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»
6. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
7. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
8. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
9. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
10. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
11. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
12. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
14. Расскажите о средствах физического воспитания
15. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
16. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
17. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
18. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания
19. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания
20. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека
21. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
22. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания

Шестой семестр (Зачет, ОК-8)

1. Дайте характеристику методам физического воспитания
2. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни
4. Перечислите основные понятия физической культуры
5. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»
6. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
7. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
8. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
9. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
10. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
11. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
12. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
14. Расскажите о средствах физического воспитания
15. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
16. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
17. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
18. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания
19. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания
20. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека
21. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
22. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания

Седьмой 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. ¶

Восьмой 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.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета,

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;

- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;

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. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. : ил. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>
2. Муллер, А. Б.. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябикина. – М. : ЮРАЙТ, 2013. – 425 с. – Режим доступа : <http://www.biblioclub.ru>
3. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 68 с. – Режим доступа : <http://www.biblioclub.ru>

Дополнительная литература

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 79 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.
3. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебн. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2014. – 210 с.
4. 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>
5. Шуняева, Е. А. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (программа и методические рекомендации) / Е. А. Шуняева ;Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2012. – 53 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам
2. <http://pedagogika-rao.ru> - Журнал «Педагогика»
3. <http://pedagogy.ru/> - Педагогическая энциклопедия
4. <https://fgos.ru/> - Федеральные государственные образовательные стандарты
5. <http://www.profile-edu.ru/> - Педагогика для всех

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;

– ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

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

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

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

12.2 Перечень информационных справочных систем

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

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

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

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

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

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

Спортивный зал общефизической подготовки.

Основное оборудование:

Брусья гимнастические мужские массовые; канаты для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; мостик гимнастический подпружиненный; сетка заградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; маты гимнастические; мячи футбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; скамейки гимнастические; стол теннисный; ракетки для тенниса; перекладина.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.