

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 07.07.2022 11:47:15
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУ-ГПУ»)
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Код направления подготовки	39.03.02
Направление подготовки	Социальная работа
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Социальная защита и обслуживание семей и детей
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Фомина Лариса Борисовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	10	26.06.2019	
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	08.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	9
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	52
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	54
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	66
7. Перечень образовательных технологий	67
8. Описание материально-технической базы	68

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 9,11 з.е., 328 час.

1.3 Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт».

1.5 Цель изучения дисциплины:

способствовать гармоничному развитию личности студента, формированию потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности, обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

1.6 Задачи дисциплины:

1) понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

3) овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

4) обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовку, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии.

5) понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-4 способен к использованию, контролю и оценке методов и приемов осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы
	ОПК.4.1 Знает методы и приемы осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы, а также способы их использования, контроля и оценки
	ОПК.4.2 Умеет использовать методы и приемы осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы, контролировать и оценивать эффективность их применения
	ОПК.4.3 Владеет навыками разработки и реализации профессионального инструментария в сфере социальной работы
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни; здоровьесберегающие технологии; нормы здорового образа жизни и профессиональной деятельности
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации, рабочего времени, досуга, здорового образа жизни, сохранения работоспособности; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления своего здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
----------	--	--

1	ОПК.4.1 Знает методы и приемы осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы, а также способы их использования, контроля и оценки	3.1 способы контроля и оценки физического развития физической подготовки
2	ОПК.4.2 Умеет использовать методы и приемы осуществления профессиональной деятельности в сфере социальной работы, контролировать и оценивать эффективность их применения	У.1 применять контрольные упражнения и функциональные пробы для контроля и оценивания эффективности их применения
3	ОПК.4.3 Владеет навыками разработки и реализации профессионального инструментария в сфере социальной работы	В.1 навыками составления и ведения документации
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни; здоровьесберегающие технологии; нормы здорового образа жизни и профессиональной деятельности	3.2 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 3.3 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации, рабочего времени, досуга, здорового образа жизни, сохранения работоспособности; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний	У.2 применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств; У.3 использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления своего здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 навыками оценки физической подготовленности; В.3 навыками самоконтроля.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Итого часов
	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	320	8	328
Первый период контроля			
Практический раздел (1)	54		54
Техника безопасности. Техника специальных беговых упражнений.	2		2
Бег на короткие дистанции.	2		2
Техника эстафетного бега.	2		2
Кроссовая подготовка.	4		4
Контрольный норматив 60 м.	2		2
Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад.	2		2
Техника прыжков на скакалке с продвижением вперед.	2		2
Контрольное упражнение (индивидуальные прыжки на скакалке).	2		2
Правила игр в лапту Техника ударов.	2		2
Техника ловли и передачи мяча в лапте.	2		2
Контрольное упражнение в лапте	2		2
Перестроения и передвижения. Основные точки зала.	2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1.	2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №2.	2		2
Круговая тренировка.	2		2
ОФП в парах.	2		2
Силовая тренировка.	2		2
Интервальная тренировка.	2		2
Контрольные нормативы.	2		2
Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	2		2
Техника передачи мяча сверху двумя руками.	2		2
Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе.	2		2
Техника нижней и верхней подач в волейболе.	2		2
Контрольный норматив: нижний прием у стены.	2		2
Контрольный норматив: подачи.	2		2
Подвижные игры с мячом.	2		2
Итого по видам учебной работы	54		54
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Первый период контроля			54
Второй период контроля			
Практический раздел (2)	54		54
Скандинавская ходьба. Техника движения рук.	2		2
Техника движения ног в скандинавской ходьбе.	2		2
Совершенствование техники скандинавской ходьбы.	6		6
Круговая тренировка.	2		2
Общая физическая подготовка.	2		2
Стретчинг.	2		2
Правила игры в баскетбол. Стойки и способы передвижений в баскетболе.	2		2
Техника и способы остановки в баскетболе.	2		2
Техника поворотов на месте и в движении в баскетболе.	2		2
Техника ловли мяча на месте и в движении.	2		2
Контрольный норматив: штрафные броски.	2		2
Стритбол. Правила игры.	2		2

Двусторонняя игра в баскетбол.	2		2
Силовая тренировка.	2		2
Комплекс ОРУ без предмета №3.	2		2
Техника специальных беговых упражнений.	2		2
Техника бега на короткие дистанции.	2		2
Техника бега на короткие дистанции.	2		2
Техника эстафетного бега.	2		2
Контрольный норматив 100 м.	2		2
Техника спортивной ходьбы.	2		2
Встречные эстафеты.	2		2
Правила игры в бадминтон. Техника стоек и передвижений в бадминтоне.	2		2
Техника ударов в бадминтоне.	2		2
Контрольный норматив: набивание (жонглирование) волана.	2		2
Итого по видам учебной работы	54		54
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Второй период контроля			54
Третий период контроля			
Практический раздел (3)	40		40
Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	2		2
Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2		2
Совершенствование техники эстафетного бега.	2		2
Контрольный норматив 100 м.	2		2
Техника подачи мяча в лапте.	2		2
Техника ловли и передачи мяча в лапте.	2		2
Техника ударов битой по мячу.	2		2
Контрольное упражнение: броски малого мяча с 6 м.	2		2
Техника вбегания и выбегания в скиппинге.	2		2
Совершенствование техники групповых прыжков через длинную скакалку.	2		2
Контрольное упражнение: групповые прыжки на скакалке.	2		2
Контрольное упражнение: индивидуальные прыжки на скакалке 1 мин.	2		2
Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в волейболе.	2		2
Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в волейболе.	2		2
Совершенствование техники нижней подачи в волейболе.	2		2
Совершенствование техники верхней подачи в волейболе.	2		2
Двусторонняя игра в волейбол.	2		2
Круговая тренировка.	2		2
Комплекс ОРУ с мячом.	2		2
Контрольные нормативы по ОФП.	2		2
Итого по видам учебной работы	40		40
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Третий период контроля			40
Четвертый период контроля			
Практический раздел (4)	60		60
Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе.	4		4
Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения.	4		4
Техника прохождения дистанции в скандинавской ходьбе.	2		2
Контрольный норматив: скандинавская ходьба.	2		2
Способы передвижений и остановки в баскетболе.	2		2
Броски и ловля мяча на месте, в движении в баскетболе.	2		2

Тактические действия в нападении и защите в игре баскетбол.	4		4
Техника штрафных бросков в баскетболе.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Построения и перестроения на месте и в движении.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для утренней и производственной гимнастики.	2		2
Фигурная маршировка. Перестроения с одновременным размыканием.	2		2
Комплекс ОРУ со скакалкой.	2		2
Круговая тренировка.	2		2
Контрольные нормативы: (наклон вперед, отжимание).	2		2
Техника прыжков на скакалке с продвижением.	2		2
Техника прыжков на скакалке с двойным вращением.	2		2
Техника специальных беговых упражнений.	2		2
Техника бега на средние дистанции.	2		2
Техника бега на длинные дистанции.	2		2
Техника высокого старта и стартового ускорения.	2		2
Способы передачи эстафетной палочки.	2		2
Техника эстафетного бега.	2		2
Техника бега на короткие дистанции.	2		2
Техника спортивной ходьбы.	2		2
Контрольный норматив 100 м.	2		2
Подвижные игры на внимание.	2		2
Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2		2
Итого по видам учебной работы	60		60
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Четвертый период контроля			60
Пятый период контроля			
Практический раздел (5)	56	4	60
Бег на короткие дистанции.	2		2
Спортивная ходьба.	2		2
Бег на короткие дистанции.	2		2
Бег на средние дистанции.	2		2
Кроссовая подготовка.	4		4
Техника попеременного бега.	2		2
Контрольный норматив 300 м., 500 м.	2		2
Техника подачи, ловли и передачи мяча в лапте.	4		4
Технико-тактические навыки игры в лапту. Судейство.	2		2
Двусторонняя игра в лапту.	2		2
Групповые прыжки через длинную скакалку.	2		2
Прыжки на скакалке с вращением вперед и назад.	2		2
Контрольное упражнение: групповые прыжки на скакалке.	2		2
Контрольное упражнение: прыжки на скакалке 1 мин.	2		2
Круговая тренировка.	2		2
Общая физическая подготовка.	2		2
Интервальная тренировка.	2		2
Силовая тренировка в парах	2		2
Контрольное тестирование: поднимание туловища, приседания (за 1 мин.)	2		2
Оздоровительная гимнастика. ОРУ и коррекционные упражнения.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета с обручем.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Способы перестроения в движении.	2		2
Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.	2		2
Подвижные игры для детей среднего школьного возраста.	2		2

Подвижные игры для детей старшего школьного возраста.	2		2
Тематические подвижные игры	2		2
Средства адаптивной физической культуры (АФК)		2	2
Формы организации адаптивной физической культуры		2	2
Итого по видам учебной работы	56	4	60
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Пятый период контроля			60
Шестой период контроля			
Практический раздел (6)	56	4	60
Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения.	4		4
Техника прохождения дистанции в скандинавской ходьбе.	2		2
Комплексы упражнений с палками для ходьбы.	2		2
Контрольное упражнение: скандинавская ходьба.	2		2
Комплекс тренировки табата.	2		2
ОФП в парах.	2		2
Круговая тренировка.	2		2
Комплекс ОРУ с гантелями.	2		2
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для утренней и производственной гимнастики.	2		2
Комплекс ОРУ на гимнастическом коврике.	2		2
Контрольные нормативы по ОФП.	2		2
Комбинации из: ловли, передачи, ведения, бросков в баскетболе.	2		2
Комбинации из элементов техники передвижений в баскетболе.	2		2
Комбинации из элементов техники перемещений и владений мячом в баскетболе.	2		2
Игровые взаимодействия в нападении и защите в баскетболе.	2		2
Контрольное упражнение "жонглирование" двумя мячами.	2		2
Одиночная и парная игра в бадминтон.	2		2
Контрольное упражнение: набивание (жонглирование) волаана.	2		2
Подвижные игры. Встречные эстафеты.	2		2
Подвижные игры вводной и заключительной части занятий.	2		2
Техника приема мяча сверху и снизу в волейболе.	2		2
Техника нападающего удара в волейболе.	2		2
Двусторонняя игра в волейбол.	2		2
Техника эстафетного бега. Правила соревнований.	2		2
Техника бега по прямой и виражу в легкой атлетике.	2		2
Техника низкого старта и стартовый разгон в легкой атлетике.	2		2
Контрольный норматив 100 м.	2		2
Комплексы упражнений с учетом особенностей заболевания занимающихся.		2	2
Подвижные игры в адаптивной физической культуре.		2	2
Итого по видам учебной работы	56	4	60
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			
Итого за Шестой период контроля			60

**3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ
(РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

3.1 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Практический раздел (1)	54
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3)	
1.1. Техника безопасности. Техника специальных беговых упражнений. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра 2 x 30 м. приставные шаги правым и левым боком 2 x 30 м. бег с прямыми ногами 2 x 30 м. многоскоки 4 x30 м. 5. Прыжковые упражнения 6. Подвижные игры с элементами л/атлетики 7. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.2. Бег на короткие дистанции. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Имитация движения рук на месте, ходьба на носках с высоким подниманием бедра с последующим ускорением 5. Специальные подготовительные упражнения бегуна 6. Отрезки 50 м со скоростью 80% максимально возможной 7. Подводящие упражнения на совершенствование техники старта и стартового ускорения 8. Силовые упражнения 9. Заминка Учебно-методическая литература: 1, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.3. Техника эстафетного бега. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Специальные беговые упражнения в движении, ОРУ на месте 5. Правила и техника эстафетного бега. 6. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при движении медленным и быстрым бегом 7. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке 8. Дыхательные упражнения Учебно-методическая литература: 1, 3, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

1.4. Кроссовая подготовка. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка, упражнения в парах 4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений (бег с захлестом голени назад, приставные шаги правым и левым боком, бег с прямыми ногами, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки) 5. Ознакомление с особенностями кроссового бега 6. Переменный бег 2 мин. бег + 2 мин. ходьба на дистанции 4км. 7. ОФП для бегунов: силовые упражнения для стоп и икроножных мышц 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 3, 8, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.5. Контрольный норматив 60 м. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Беговые упражнения в движении и на месте 5. Пробежание дистанции 60 м. на время 6. Стретчинг 7. Подвижные игры заключительной части занятия Учебно-методическая литература: 1, 2, 6, 12, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.6. Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Беговые упражнения 5. Сушавная гимнастика 6. Совершенствование прыжков на скакалке вперед на месте (3 x30) 7. Совершенствование прыжков на скакалке назад на месте (3 x 30) 8. Совершенствование прыжков на скакалке вперед с высоким подниманием бедра (3x30) 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 3, 6, 14, 15, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.7. Техника прыжков на скакалке с продвижением вперед. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Беговые упражнения 5. Сушавная гимнастика 6. Совершенствование прыжков на скакалке вперед с продвижением (3 x20 м.) 7. Совершенствование прыжков на скакалке назад с продвижением (3 x 20 м.) 8. Совершенствование прыжков на скакалке вперед с высоким подниманием бедра (3x20 м.) 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 3, 6, 14, 15, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

1.8. Контрольное упражнение (индивидуальные прыжки на скакалке). План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Суставная гимнастика 5. Выполнение прыжков на скакалке вперед на месте (кол-во раз/ мин.) 6. Выполнение прыжков на скакалке назад на месте (кол-во раз/ мин.) 7. Подвижные игры со скакалкой 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.9. Правила игр в лапту Техника ударов. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Упражнения в движении 5. Изучение правил игры в лапту 6. Упражнения для обучения ударам сверху 7. Анализ и разбор ошибок 8. Подвижные игры для лапты 9. Заминка Учебно-методическая литература: 3, 5, 11, 12, 14	2
1.10. Техника ловли и передачи мяча в лапте. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Беговые упражнения 5. Упражнения для обучения ловле мяча 6. Упражнения для обучения передачи мяча 7. Игровые действия в защите 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 3, 5, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4	2
1.11. Контрольное упражнение в лапте План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении, ОРУ на месте 4. Упражнения с мячами в пара 5. Упражнения для совершенствования техники передачи мяча в лапте 6. Контрольное упражнение (броски малого мяча в стену с 3 м. за 30 сек.) 7. Заминка (упражнение на расслабление) 8. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 5, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4	2
1.12. Перестроения и передвижения. Основные точки зала. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Упражнения в движении 4. Упражнения на месте 5. Основные точки зала 6. Передвижения и перестроения на месте и в движении 7. Строевые действия и команды 8. Фигурная маршировка 9. Индивидуальные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 10. Упражнения на расслабление Учебно-методическая литература: 3, 11, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

1.13. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №1. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Упражнения для формирования правильной осанки 5. Разучивание комплекса ОРУ: И.П. - о.с. 1 - правая нога вперед скрестно, руки вперед скрестно 2 - и.п. 3 - левая назад на носок, руки перед грудью 4 - приставить левую, руки на пояс 5 - полуприсед, руки вперед 6 - наклон вперед, коснуться пола 7 - присед, руки в стороны 8 - и.п. 1-2 - приставной шаг вперед, руки за спину 3-4 - поворот кругом, руки перед грудью 5-6 - поворот налево, руки вперед 7-8 - 2 шага на месте, руки вниз 1 - подняться на носки, руки за голову 2 - полуприсед, руки на пояс 3 - присед, руки в стороны 4 - и.п. 5-6- поворот налево 7- 8- 2 шага на месте 1- выпад правой назад, руки в стороны 2- и.п. 3 -выпад правой вперед, руки к плечам 4.- и.п. 5 - прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой 6 -прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс 7 - прыжок в стойку ноги врозь, перед собой 8 - прыжок в и.п. 6. Силовые упражнения 7. Стретчинг Учебно-методическая литература: 3, 11, 12, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
--	----------

1.14. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета №2. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в парах 4. Упражнения на развитие координации и скорости 5. Разучивание комплекса ОРУ без предмета: И. п. – руки на пояс 1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову 2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью 3 – полуприсед правую на пояс, левую – вперед 4 – выпрямиться, руки вниз 5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка 7-8 – поворот направо, руки вниз 1 – выпад правой вперед, руки за голову 2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперед 3 – правую руку к плечу 4 – левая рука в сторону, правая рука вперед 5 – левая рука за голову, правая рука в сторону 6 – и.п. 7 – правая нога скрестно вперед, руки за спиной 8 – и.п. 1-2 – поворот налево, руки за голову 3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперед 5-6 – поворот налево, руки на пояс 7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно 1 – мах правой ногой в сторону, руки вперед 2 – и.п. 3 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой 4 – и.п. 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз 7-8 – 2 шага на месте 6. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 3, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
1.15. Круговая тренировка. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте, в движении 4. Передвижения 5. Общеразвивающие упражнения в парах 6. Правила построения круговой тренировки 7. Круговая тренировка: приседания, отжимания. бег с высоким подниманием бедра, степ- тест, выпады 3х20 повторений 8. Прыжковые упражнения на индивидуальной скакалке 9. Стретчинг (растяжка) Учебно-методическая литература: 6, 8, 11, 12, 14, 15	2

1.16. ОФП в парах. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте, в движении 4. Передвижения 5. Общеразвивающие упражнения в парах 6. Силовые упражнения для брюшного пресса и плечевого пояса в парах 7. Прыжковые упражнения на индивидуальной скакалке 8. Стретчинг (растяжка) Учебно-методическая литература: 3, 11, 14, 15, 18	2
1.17. Силовая тренировка. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте и в движении 4. Медленный бег, фигурная маршировка 5. Игровые упражнения с использованием ОРУ 6. Общеразвивающие упражнения на гибкость в парах 7. Круговая тренировка на комплексное развитие физических качеств: силы (плечевого пояса, брюшного пресса, ног), выносливости 8. Стретчинг Учебно-методическая литература: 3, 6, 8, 11, 12, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.18. Интервальная тренировка. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте 4. Передвижения 5. Общеразвивающие упражнения 6. Методика проведения интервальной тренировки 7. Кардио упражнения (быстрый бег 15 сек., ходьба 40 сек.) - 8 повторений 8. Заминочная ходьба 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.19. Контрольные нормативы. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Передвижения 4. Упражнения в движении 5. Упражнения на месте 6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. 7. Прыжки в длину с места на результат 8. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения Учебно-методическая литература: 1, 3, 11, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.20. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Выполнение основных стоек волейболиста (высокая, средняя, низкая) 5. Перемещения волейболиста (приставные шаги вправо-влево, лицом вперед, спиной вперед, скачок, прыжок) 6. Правила игры в волейбол 6. Упражнения на развитие силы ног и прыгучести 7. Стретчинг Учебно-методическая литература: 3, 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4	2

1.21. Техника передачи мяча сверху двумя руками. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении и на месте 4. Упражнения на развитие силы и гибкости пальцев и кистей 5. Имитационные упражнения на положение рук и ног в момент передачи 6. Упражнения с мячом (выталкивание и ловля мяча над собой в высокой и средней стойках) 7. Передачи мяча над собой, в стену, в парах 8. Подвижная игра "Мяч в воздухе" 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 4, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.22. Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка на месте и в движении 4. Упражнения на совершенствование стоек и перемещений 5. Подводящие упражнения на положение рук и ног в приеме мяча снизу 6. Передачи мяча в стену, в парах 7. Подвижная игра с мячом 8. Упражнения на гибкость и растяжку Учебно-методическая литература: 4, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.23. Техника нижней и верхней подач в волейболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ на развитие силы плечевого пояса 5. Упражнения с мячами, передачи в парах 6. Имитационные упражнения нижней подачи 7. Поддачи с постепенным увеличением силы удара по мячу 8. Имитационные упражнения верхней прямой 9. Анализ и разбор ошибок в выполнении подачи 10. Упражнения на гибкость Учебно-методическая литература: 4, 11, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.24. Контрольный норматив: нижний прием у стены. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ в парах 5. Тестирование нижний прием у стены (кол-во раз) 6. Совершенствование нижняя подача в волейболе 7. Двухсторонняя игра 8. Заминка Учебно-методическая литература: 4, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

1.25. Контрольный норматив: подачи. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ в парах 5. Совершенствование техники выполнения нижнего приема и верхней передачи в парах 6. Тестирование нижняя и верхняя подачи в волейболе 7. Двухсторонняя игра 8. Заминка Учебно-методическая литература: 4, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.26. Подвижные игры с мячом. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Передвижения и перестроения 4. Упражнения в движении 5. Упражнения на месте 6. Подвижные игры и эстафеты с мячом: "Скрытый пас", "Мяч в воздухе", "Мяч над веревкой", "Охотники и утки", "Эстафетная передача мячом" 7. Индивидуальные комплексы упражнений на развитие силовых способностей 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 13, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2. Практический раздел (2)	54
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), В.1 (ОПК.4.3), У.1 (ОПК.4.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3)	
2.1. Скандинавская ходьба. Техника движения рук. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ с палками для ходьбы 5. Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой 6. Упражнения на технику движения рук (на месте, в движении) 7. Прохождение дистанции 8. Заминка Учебно-методическая литература: 3, 10, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2
2.2. Техника движения ног в скандинавской ходьбе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Историю происхождения скандинавской ходьбы, экипировка (кратко) 5. ОРУ с палками для ходьбы 6. Упражнения на технику движения ног в скандинавской ходьбе 7. Прохождение дистанции 8. Заминка Учебно-методическая литература: 3, 10, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2

2.3. Совершенствование техники скандинавской ходьбы. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. ОРУ с палками для скандинавской ходьбы 5. Прохождение дистанции 500 м. попеременным, шагом 6. Анализ техники передвижения, разбор ошибок 7. Прохождение дистанции 500 м. одновременным шагом 8. Анализ техники передвижений, разбор ошибок 9. Совершенствование техники скандинавской ходьбы на дистанции 3 км. 7. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 3, 6, 10, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	6
2.4. Круговая тренировка. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте, в движении 4. Передвижения 5. Общеразвивающие упражнения в парах 6. Правила построения круговой тренировки 7. Круговая тренировка: приседания, отжимания. бег с высоким подниманием бедра, степ- тест, выпады 3х20 повторений 8. Прыжковые упражнения на индивидуальной скакалке 9. Стретчинг (растяжка) Учебно-методическая литература: 11, 12, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
2.5. Общая физическая подготовка. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте, в движении 4. Передвижения 5. Общеразвивающие упражнения в парах 6. Силовые упражнения для брюшного пресса и плечевого пояса 7. Прыжковые упражнения на индивидуальной скакалке 8. Игровые упражнения в парах скоростно-силовой направленности 9. Стретчинг (растяжка) Учебно-методическая литература: 3, 11, 12, 15, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.6. Стретчинг. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте, в движении 4. Передвижения 5. Общеразвивающие упражнения в парах 6. Упражнения на развитие гибкости 7. Упражнения на растяжку 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 6, 11, 12, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

2.7. Правила игры в баскетбол. Стойки и способы передвижений в баскетболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Упражнения для развития скорости 5. ОРУ на месте, в движении 6. Ознакомление с правилами игры в баскетбол 7. Совершенствование способов передвижения по площадке и поворотов на месте на 180 и 360 градусов 8. Подвижная игра 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 9, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4	2
2.8. Техника и способы остановки в баскетболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Упражнения в движении 5. Упражнения для тренировки прыгучести 6. Рассказ и показ техники и способов остановки в баскетболе 7. Выполнение передвижений и способов остановки шагом и бегом 8. Подвижная игра 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 3, 9, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.9. Техника поворотов на месте и в движении в баскетболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Упражнения для развития скорости 5. ОРУ на месте, в движении 6. Ознакомление с техникой поворотов в движении 7. Совершенствование способов передвижения по площадке и поворотов на месте на 180 и 360 градусов 8. Подвижная игра 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 9, 11, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.10. Техника ловли мяча на месте и в движении. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ на месте 5. Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча на месте и в движении 6. Подготовительные упражнения с мячами в парах 7. Совершенствование способов передвижения по площадке и поворотов на месте 8. Подвижная игра 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 9, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 4	2

2.11. Контрольный норматив: штрафные броски. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка на месте и в движении 4. Упражнения на развитие прыгучести 5. Выполнение приемов: ловли - передачи 6. Выполнение штрафных бросков 8. Подвижная игра 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 9, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.12. Стритбол. Правила игры. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ на месте 5. Ознакомление с правилами игры в стритбол 6. Выполнение штрафных бросков 7. Совершенствование приемов: ловли - ведения - передачи 8. Двусторонняя игра в стритбол 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 9, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3, 4	2
2.13. Двусторонняя игра в баскетбол. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ на месте 6. Совершенствование выполнения штрафных бросков 7. Совершенствование приемов: ловли - ведения - передачи 8. Игровые действия в двусторонней игре в баскетбол 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 9, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.14. Силовая тренировка. лан: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Суставная гимнастика 5. Упражнения с гантелями на месте 6. Упражнения с гантелями на гимнастической скамейке 7. Упражнения с собственным весом 8. Подвижная игра силовой направленности 9. Стретчинг Учебно-методическая литература: 2, 6, 12, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2

2.15. Комплекс ОРУ без предмета №3. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте, в движении 4. Фигурная маршировка, передвижения 5. Общеразвивающие упражнения вводной части занятия 6. Разучивание комплекса ОРУ на 32 счета №3: И.П. – о.с. 1-правая вперед на носок, руки за голову 2-правая в сторону на носок, руки вперед 3-правая вперед скрестно на носок, руки на пояс 4-о.с. 5-6-приставной шаг вперед, руки перед грудью 7-8- 2 шага на месте 1-2-поворот направо, руки за голову 3-4-приставной шаг назад, руки вперед 5-6-поворот налево, руки к плечам 7-наклон вперед, руки в стороны 1-выпад правой в сторону, руки на колено 2-вернуться в и.п. 3-выпад левой вперед, руки к плечам 4-вернуться в и.п. 5-присед, руки в стороны 6-вернуться в и.п. 7-8- 2 хлопка 1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс 2-прыжок в и.п. 3-прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед 4-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс 5-6- 2 прыжка на двух 7-8 -2 шага на месте, руки вниз 7. Стретчинг (растяжка) 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 3, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
2.16. Техника специальных беговых упражнений. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений: бег с захлестом голени назад 2 x 30 м. бег с высоким подниманием бедра 2 x 30 м. приставные шаги правым и левым боком 2 x 30 м. бег с прямыми ногами 2 x 30 м. многоскоки 4 x30 м. 5. Силовые упражнения 6. Подвижные игры с элементами л/атлетики 7. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 2, 14, 18, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

2.17. Техника бега на короткие дистанции. лан: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Имитация движения рук на месте, ходьба на носках с высоким подниманием бедра с последующим ускорением 5. Специальные подготовительные упражнения бегуна 6. Отрезки 50 м со скоростью 80% максимально возможной 7. Подводящие упражнения на совершенствование техники старта и стартового ускорения 8. Силовые упражнения 9. Заминка Учебно-методическая литература: 1, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3, 4	2
2.18. Техника бега на короткие дистанции. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Упражнения в движении и на месте, беговые упражнения 5. Беговые отрезки 3x100м. со скоростью 80% максимально возможной 6. Упражнения на совершенствование техники финиширования 3x50м. 7. Прыжковые упражнения 8. Заминка Учебно-методическая литература: 1, 14, 15, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.19. Техника эстафетного бега. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Специальные беговые упражнения в движении, ОРУ на месте 5. Совершенствование техники передача эстафетной палочки по сигналу передающего при движении в медленном, среднем темпе 6. Совершенствование техники передача эстафетной палочки при беге по отдельной дорожке 7. Дыхательные упражнения Учебно-методическая литература: 1, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2
2.20. Контрольный норматив 100 м. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка, медленный бег, ОРУ на месте 4. Специальные беговые упражнения в движении 5. Пробегание дистанции 100 м. на время 6. Подвижные игры заключительной части занятия 7. Упражнения на расслабления 8. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 1, 12, 14, 19	2

2.21. Техника спортивной ходьбы. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений: бег на передней части стопы в спокойном темпе, "семенящий бег", "толчковый" бег, бег с высоким подниманием бедра 5. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы 6. Имитационные движения рук и ног при ходьбе 7. Ходьба в медленном темпе со скоростью 80 шагов в минуту 8. Ходьба в среднем темпе со скоростью 100 шагов в минуту 9. Упражнения на дыхание Учебно-методическая литература: 14, 16, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2
2.22. Встречные эстафеты. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Передвижения и перестроения 4. Упражнения в движении 5. Медленный бег 6. ОРУ под музыкальное сопровождение 7. Встречные эстафеты подготовительные для баскетбола и л/атлетики 8. Индивидуальные комплексы упражнений на развитие силы рук, ног, пресса 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 9, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.23. Правила игры в бадминтон. Техника стоек и передвижений в бадминтоне. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения 4. Медленный бег, ОРУ 5. Упражнения для развития гибкости плечевого пояса и подвижности суставов ног 6. Беседа об истории игры и ее сущности с показом игры в целом на площадке и с объяснением правил одиночной игры 7. Обучение способу держания ракетки и основной стойке 8. Специальные упражнения с ракеткой, имитирующие удары справа и слева, с ракеткой и воланом (жонглирование) 9. Одиночная игра по правилам с укороченным счетом Учебно-методическая литература: 3, 14, 16, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2
2.24. Техника ударов в бадминтоне. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения 4. Медленный бег, ОРУ 5. Упражнения для развития гибкости плечевого пояса и подвижности суставов ног 6. Упражнения для совершенствования удара справа через сетку: с ракеткой без волана, в паре с партнером, то же через сетку 7. Упражнения для совершенствования подачи: у стенки, в парах 8. Специальные упражнения с ракеткой и воланом (жонглирование) 9. Одиночная игра по правилам с укороченным счетом Учебно-методическая литература: 3, 14, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

2.25. Контрольный норматив: набивание (жонглирование) волана. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения 4. Медленный бег, ОРУ 5. Упражнения для развития гибкости плечевого пояса и подвижности суставов ног 6. Упражнения для совершенствования удара справа в паре с партнером, то же через сетку 7. Упражнения для совершенствования подачи: у стенки, в парах 8. Контрольное выполнение упражнения с ракеткой и воланом (жонглирование) 9. Одиночная игра по правилам с укороченным счетом 10. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 3, 14, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3. Практический раздел (3)	40
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
3.1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений: бег с захлестом голени назад 2 x 30 м. бег с высоким подниманием бедра 2 x 30 м. приставные шаги правым и левым боком 2 x 30 м. бег с прямыми ногами 2 x 30 м. многоскоки 4 x30 м. 5. Силовые упражнения 6. Подвижные игры с элементами л/атлетики 7. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 2, 15, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении, ОРУ на месте 4. Специальные беговые упражнения 10x30м. 5. Упражнения на совершенствование техники бега по дистанции и финиширования 6. Отрезки 3x50м. и 2x100м. со скоростью 70% максимально возможной 7. Подвижные игры с бегом и ускорениями 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 2, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
3.3. Совершенствование техники эстафетного бега. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Беговые упражнения в движении 5. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при движении шагом, медленным и быстрым бегом 6. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке 4x80 м. (2-3 раза) по кругу 7. Подвижные игры с передачей эстафеты 8. Дыхательные упражнения Учебно-методическая литература: 1, 2, 12, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

3.4. Контрольный норматив 100 м. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Беговые упражнения в движении 5. Контрольное пробегание дистанции 100 м. на время 6. Комплекс упражнений заключительной части урока 7. Дыхательные упражнения Учебно-методическая литература: 1, 11, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3.5. Техника подачи мяча в лапте. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Упражнения в движении 5. Упражнения для обучения подачи мяча, ударом сверху 6. Закрепление правил игры в лапту 7. Подвижные игры для лапты 8. Заминка Учебно-методическая литература: 2, 5, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3.6. Техника ловли и передачи мяча в лапте. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Беговые упражнения 5. Упражнения для совершенствования в ловле мяча 6. Упражнения для совершенствования передачи мяча 7. Игровые действия в защите 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 3, 5, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
3.7. Техника ударов битой по мячу. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении, общеразвивающие упражнения 4. Беговые упражнения 5. Совершенствование упражнений ловли и передачи мяча 6. Совершенствование удара сверху битой по мячу в лапте 7. Игровые действия в нападении 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 5, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3.8. Контрольное упражнение: броски малого мяча с 6 м. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении, ОРУ на месте 4. Упражнения с мячами в пара 5. Упражнения для совершенствования техники передачи мяча в лапте 6. Контрольное упражнение (броски малого мяча в стену с 6 м. за 30 сек.) 7. Заминка (упр. на расслабление) 8. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 5, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

3.9. Техника вбегания и выбегания в скиппинге. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Беговые упражнения 5. Суставная гимнастика 6. Совершенствование прыжков на скакалке вперед, назад, с высоким подниманием бедра на месте (3 x30) 7. Демонстрация и объяснение техники прыжков через длинную скакалку 8. Выполнение упражнений с длинной скакалкой: вращение скакалки вдвоем, пробегание под вращающейся скакалкой, пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 12, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3.10. Совершенствование техники групповых прыжков через длинную скакалку. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Беговые упражнения 5. Суставная гимнастика 6. Совершенствование прыжков на скакалке вперед, назад, с высоким подниманием бедра на месте (3 x30) 7. Совершенствование техники выполнения упражнений с длинной скакалкой: вращение скакалки вдвоем, пробегание под вращающейся скакалкой, пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку, прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием по 2, по 3, по 4 человека 8. Игровые задания и эстафеты с длинной скакалкой 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 12, 14, 15	2
3.11. Контрольное упражнение: групповые прыжки на скакалке. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Общеразвивающие упражнения 5. Суставная гимнастика 6. Упражнений с длинной скакалкой: вращение скакалки вдвоем, пробегание под вращающейся скакалкой, пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку, прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием 7. Контрольное выполнение прыжков через вращающуюся скакалку с вбеганием по 4 человека 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 3, 11, 14, 15	2
3.12. Контрольное упражнение: индивидуальные прыжки на скакалке 1 мин. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Беговые упражнения 5. Суставная гимнастика 6. Совершенствование прыжков на скакалке вперед, назад, с высоким подниманием бедра на месте (3 x30) 7. Контрольное выполнение прыжков на индивидуальной скакалке за 1 мин. 8. Стретчинг Учебно-методическая литература: 11, 12, 14, 15	2

3.13. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в волейболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении и на месте 4. Упражнения на развитие силы и гибкости пальцев и кистей 5. Подготовительные упражнения с мячом (выталкивание и ловля мяча над собой в высокой и средней стойках) 6. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах, в игровых действиях 7. Двусторонняя игра 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 4, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4	2
3.14. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в волейболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка на месте и в движении 4. Упражнения на совершенствование стоек и перемещений 5. Подводящие упражнения на положение рук и ног в приеме мяча снизу 6. Совершенствование техники приема мяча снизу в парах, в игровых действиях 7. Двусторонняя игра 8. Упражнения на гибкость и растяжку Учебно-методическая литература: 4, 11, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4	2
3.15. Совершенствование техники нижней подачи в волейболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ на развитие гибкости плечевого пояса 5. Упражнения с мячами, передачи в парах 6. Совершенствование техники подачи с постепенным увеличением силы удара по мячу 7. Анализ и разбор ошибок в выполнении нижней подачи 8. Двусторонняя игра 9. Упражнения на гибкость Учебно-методическая литература: 2, 4, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3, 4	2
3.16. Совершенствование техники верхней подачи в волейболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ на развитие гибкости плечевого пояса 5. Упражнения с мячами, передачи в парах 6. Совершенствование техники верхней подачи с постепенным увеличением силы удара по мячу 7. Анализ и разбор ошибок в выполнении верхней подачи 8. Двусторонняя игра 9. Упражнения на гибкость Учебно-методическая литература: 2, 4, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

3.17. Двусторонняя игра в волейбол. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ в парах 5. Подготовительные упражнения с мячами в парах 6. Игровые действия в защите 7. Игровые действия в нападении 8. Двухсторонняя игра 9. Заминка Учебно-методическая литература: 4, 11, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3.18. Круговая тренировка. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте, в движении 4. Передвижения 5. Общеразвивающие упражнения в парах 6. Круговая тренировка: приседания, отжимания. бег с высоким подниманием бедра, степ- тест, выпады 3х20 повторений 7. Прыжковые упражнения на индивидуальной скакалке 8. Упражнения на расслабление Учебно-методическая литература: 4, 11, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

3.19. Комплекс ОРУ с мячом. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте, в движении 4. Фигурная маршировка, передвижения 5. Общеразвивающие упражнения вводной части занятия 6. Разучивание комплекса ОРУ на 32 с мячом: И.п. – О.С. 1 - мяч на правой руке вперёд, левая нога назад на носок 2 - мяч на правой руке в сторону, левая нога вперёд скрестно на носок 3 - мяч внизу 4 - ноги вместе, мяч за головой 5 - полуприсед, мяч вперёд 6 - выпрямиться, мяч на левой руке 7 - правая рука за голову 8 - и.п. 1-2 - приставной шаг назад, мяч перед грудью 3-4 - поворот направо, мяч вверх 5 - согнув руки мяч за головой 6 - мяч вперёд 7 - бросок мяча вниз с ударом о пол 8 - поймал мяч, руки вниз 1 - выпад правой назад, мяч перед грудью 2 - выпад правой в сторону, мяч на колено 3 - выпрямиться, мяч на правой руке вперёд 4 - выпад левой назад, левая рука к плечу 5 - выпрямиться, левую руку на пояс 6 - левая рука вперед к мячу 7-8 - 2 шага на месте, мяч внизу 1 - бросок мяча вверх, хлопок внизу 2 - поймал мяч, руки внизу 3 - прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед 4 - прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу 5-6 - 2 прыжка вперёд на двух ногах, мяч перед грудью 7-8 - 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу 7. Стретчинг (растяжка) 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 11, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
3.20. Контрольные нормативы по ОФП. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Передвижения 4. Упражнения в движении 5. Упражнения на месте 6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. 7. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье 8. Прыжки в длину с места 9. Упражнения на растяжку Учебно-методическая литература: 11, 12, 18	2
4. Практический раздел (4)	60
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3)	

4.1. Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении без палок 4. Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой 5. ОРУ с палками для ходьбы 6. Упражнения на технику движения рук (на месте, в движении) 7. Прохождение дистанции 2км. в медленном темпе 8. Заминка Учебно-методическая литература: 3, 10, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4	4
4.2. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении без палок 4. ОРУ с палками для скандинавской ходьбы 5. Прохождение дистанции 3км. попеременным шагом в среднем темпе 6. Анализ техники передвижения, разбор ошибок 7. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 3, 10, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
4.3. Техника прохождения дистанции в скандинавской ходьбе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении без палок 4. ОРУ с палками для скандинавской ходьбы 5. Прохождение учебных отрезков 2х500м. попеременным шагом в среднем темпе 6. Анализ техники передвижения, разбор ошибок 7. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 3, 10, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4	2
4.4. Контрольный норматив: скандинавская ходьба. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. ОРУ с палками для скандинавской ходьбы 5. Прохождение дистанции 800м. попеременным шагом в медленном темпе 6. Анализ техники передвижения, разбор ошибок 7. Прохождение дистанции 800м. с соревновательной скоростью на время 8. Дыхательная гимнастика 9. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 3, 10, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4	2
4.5. Способы передвижений и остановки в баскетболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Упражнения в движении 5. Упражнения для тренировки прыгучести 6. Выполнение упражнений из элементов передвижений и способов остановки шагом и бегом 8. Совершенствование выполнения броска, "жонглирование" двумя мячами 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 3, 9, 11, 15	2

4.6. Броски и ловля мяча на месте, в движении в баскетболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ на месте 5. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении 6. Совершенствование способов ведения мяча и поворотов на месте 7. Выполнение комбинаций из элементов техники передвижений и владений мячом в баскетболе 9. Подвижная игра 10. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 5, 9, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.7. Tактические действия в нападении и защите в игре баскетбол. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Общеразвивающие упражнения в парах 5. Упражнения для совершенствования передвижений в баскетболе (бег с изменением скорости, бег с изменением направления, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами) 6. Совершенствование техники бросков по кольцу в баскетболе 7. Игровые действия в защите и нападении 8. Силовые упражнения 9. Заминка (упражнения на расслабление) Учебно-методическая литература: 5, 9, 11, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
4.8. Техника штрафных бросков в баскетболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении, ОРУ на месте 4. Упражнения с мячами в парах 5. Техника выполнения штрафных бросков в баскетболе (объяснение, демонстрация) 6. Выполнение штрафного броска 7. Игровые действия 8. Заминка (упражнения на расслабление) 9. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 3, 9, 11, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.9. Оздоровительная гимнастика. Построения и перестроения на месте и в движении. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте, в движении 4. Передвижения, фигурная маршировка (диагональ, противоход, "змейка") 5. Подвижные игры с использованием строевых приемов 6. Общеразвивающие упражнения вводной части занятия 7. Круговая тренировка на комплексное развитие физических качеств 8. Стретчинг Учебно-методическая литература: 2, 8, 11, 12, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2

4.10. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнения для утренней и производственной гимнастики. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Передвижения и упражнения в движении 4. Построения, перестроения, медленный бег 5. Общеразвивающие упражнения в парах на координацию 6. Самостоятельное составление студентами комплекса упражнений для утренней и производственной гимнастики 7. Выполнение упражнений силовой направленности: пресс, отжимание, прыжки 8. Растяжка Учебно-методическая литература: 11, 15, 16, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
4.11. Фигурная маршировка. Перестроения с одновременным размыканием. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Перестроения на месте, в движении с размыканием (дугами, по расчету) 4. Фигурная маршировка (противоход, диагональ, "змейка") 5. Суставная гимнастика 6. Подвижные игры с перестроением 7. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Учебно-методическая литература: 2, 3, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2

4.14. Контрольные нормативы: (наклон вперед, отжимание). План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте, в движении 4. Передвижения с различной скоростью и направлением 5. Общеразвивающие упражнения в парах 6. Тестирование физических качеств: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз 7. Подвижные игры заключительной части урока 8. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 1, 2, 11, 13, 16, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.15. Техника прыжков на скакалке с продвижением. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Беговые упражнения 5. Суставная гимнастика 6. Совершенствование прыжков на скакалке вперед с продвижением (3 x 20 м.) 7. Совершенствование прыжков на скакалке назад с продвижением (3 x 20 м.) 8. Совершенствование прыжков на скакалке вперед с высоким подниманием бедра (3x20 м.) 9. Подвижные игры 10. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 2, 11, 14, 15	2
4.16. Техника прыжков на скакалке с двойным вращением. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Беговые упражнения 5. Суставная гимнастика 6. Совершенствование прыжков на скакалке вперед на месте (3 x 30), прыжков на скакалке вперед с высоким подниманием бедра (3x30) 7. Разучивание прыжков на скакалке вперед на месте с двойным вращением (3 x 20) 8. Индивидуальные прыжки на скакалке на месте за 1 мин. 9. Упражнения на гибкость в парах 10. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 3, 11, 12, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.17. Техника специальных беговых упражнений. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений: бег с захлестом голени назад 2 x 30 м. бег с высоким подниманием бедра 2 x 30 м. приставные шаги правым и левым боком 2 x 30 м. бег с прямыми ногами 2 x 30 м. многооскоки 4 x 30 м. 5. Прыжковые упражнения 6. Подвижные игры с элементами л/атлетики 7. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 2, 11, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2

4.18. Техника бега на средние дистанции. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка, упражнения в парах 4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений (бег с захлестом голени назад, приставные шаги правым и левым боком, бег с прямыми ногами, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки) 5. Ознакомление с особенностями бега на средние дистанции 6. Имитационные движения рук и ног 7. Интервальный бег 3х200 м. 8. Подвижные игры, эстафеты 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 2, 11, 14, 19	2
4.19. Техника бега на длинные дистанции. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка, упражнения в парах 4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений (бег с захлестом голени назад, приставные шаги правым и левым боком, бег с прямыми ногами, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки) 5. Ознакомление с особенностями бега на длинные дистанции 6. Медленный бег 1-3 км. 7. Силовые упражнения 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 3, 11, 13, 16, 18, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.20. Техника высокого старта и стартового ускорения. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении, ОРУ на месте 4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений (бег с захлестом голени назад, приставные шаги правым и левым боком, бег с прямыми ногами, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки) 5. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения на беговых отрезках 2х20м., 2х40м. 6. Интервальный бег 2х200 м. 7. Подвижные игры с передачей эстафеты 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 11, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.21. Способы передачи эстафетной палочки. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка, медленный бег, ОРУ на месте 4. Специальные беговые упражнения 5. Передача эстафетной палочки различными способами по сигналу передающего при движении медленным и быстрым бегом 7. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке 8. Дыхательные упражнения Учебно-методическая литература: 1, 3, 11, 19	2

4.22. Техника эстафетного бега. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Специальные беговые упражнения 5. Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету 4х30м. 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне 3х30м. 7. Совершенствование техники эстафетного бега по «связкам» парами 4х30м. 8. Совершенствование техники эстафетного бега при быстром темпе по отдельной дорожке 9. Командные эстафеты 4х100м. с соревновательной скоростью 10. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 3, 11, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.23. Техника бега на короткие дистанции. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении, ОРУ на месте 4. Специальные беговые упражнения 10х30м. 5. Упражнения на совершенствование техники бега по дистанции и финиширования 6. Отрезки 3х50м. и 2х100м. со скоростью 70% максимально возможной 7. Подвижные игры с бегом и ускорениями 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 11, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.24. Техника спортивной ходьбы. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений: бег на передней части стопы в спокойном темпе, "семенящий бег", "толчковый" бег, бег с высоким подниманием бедра 5. Имитационные движения рук и ног при ходьбе 6. Ходьба в медленном темпе со скоростью 80 шагов в минуту 7. Ходьба в среднем темпе со скоростью 100 шагов в минуту 8. Совершенствование техники спортивной ходьбы на дистанции 3х500м. 9. Упражнения на дыхание Учебно-методическая литература: 1, 3, 11, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2
4.25. Контрольный норматив 100 м. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка, медленный бег, ОРУ на месте 4. Специальные беговые упражнения в движении 5. Пробежание дистанции 100 м. на время 6. Подвижные игры заключительной части занятия 7. Упражнения на расслабления 8. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2

4.26. Подвижные игры на внимание. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Передвижения и перестроения 4. Упражнения в движении 5. Упражнения на месте 6. Подвижные игры и эстафеты на развитие внимания: "Волейбол без мяча", "Воробы и вороны", "Мяч в круге", "Запомни порядок" 7. Индивидуальные комплексы упражнений на развитие гибкости и силовых способностей 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 11, 12, 13, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
4.27. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Передвижения и перестроения 4. Упражнения в движении 5. Упражнения на месте 6. Подвижные игры и эстафеты с элементами л/атлетики: "Вызов номеров", "Круговая эстафета", "Соревнования с элементами спринтерского бега", "Цепочка", "Черные и белые" 7. Стретчинг 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 2, 11, 12, 13, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
5. Практический раздел (5)	56
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3)	
5.1. Бег на короткие дистанции. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении и на месте 4. Специальные подготовительные упражнения спринтера на месте и в движении 5. Упражнения на совершенствование техники ускорения и финиширования 6. Повторный бег 3x50 м., 2x60 м., 1x100 м. со скоростью 80 - 90% максимально возможной 7. Прыжковые упражнения 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 3, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
5.2. Спортивная ходьба. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка, медленный бег, ОРУ в парах на гибкость 4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений: бег на передней части стопы в спокойном темпе, "семенящий бег", "толчковый" бег, бег с высоким подниманием бедра 5. Совершенствование техники движения рук и ног при ходьбе в имитационных упражнениях 6. Ходьба в медленном темпе со скоростью 80 шагов в минуту 7. Ходьба в среднем темпе со скоростью 100 шагов в минуту 8. Упражнения на дыхание Учебно-методическая литература: 1, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

5.3. Бег на короткие дистанции. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении и на месте 4. Специальные подготовительные упражнения спринтера на месте и в движении 5. Упражнения на совершенствование техники старта и стартового ускорения 6. Повторный бег на отрезках 3х50 м., 2х60 м., 1х100 м. со скоростью 70% максимально возможной 7. Прыжковые упражнения 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 3, 11, 19	2
5.4. Бег на средние дистанции. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка, равномерный бег, упражнения в парах 4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений (бег с захлестом голени назад, приставные шаги правым и левым боком, бег с прямыми ногами, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки) 5. Совершенствование техники бега на средние дистанции на отрезках 300м., 400 м. 6. Повторный бег 600 м., 400 м. 7. Силовые упражнения 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 3, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2
5.5. Кроссовая подготовка. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка, упражнения на месте и в движении 4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений 8х30 м. 5. Равномерный бег 2 км. 6. Интервальный бег 3х400 м. чередуя с медленным бегом 400 м. 7. Круговая тренировка на комплексное развитие физических качеств 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 7, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
5.6. Техника попеременного бега. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка, упражнения в парах 4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений (бег с захлестом голени назад, приставные шаги правым и левым боком, бег с прямыми ногами, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки) 5. Ознакомление с особенностями попеременного бега 6. Попеременный бег 2 мин. бег + 2 мин. ходьба на дистанции 4км. 7. ОФП для бегунов: силовые упражнения для стоп и икроножных мышц 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 7, 14, 18	2
5.7. Контрольный норматив 300 м., 500 м. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка, медленный бег 4. ОРУ в парах на гибкость 5. Совершенствование техники специальных беговых упражнений 6. Пробегание дистанции 300 м., 500 м. на время с соревновательной скоростью 7. Подвижные игры заключительной части занятия 8. Упражнения на расслабления 9. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

5.8. Техника подачи, ловли и передачи мяча в лапте. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении, ОРУ 4. Упражнения с мячами в парах 5. Упражнения для совершенствований передвижений в лапте 6. Упражнения для совершенствования техники передачи мяча в лапте 7. Упражнения для совершенствования техники подачи 8. Заминка (упр. на расслабление) Учебно-методическая литература: 5, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
5.9. Техничко-тактические навыки игры в лапту. Судейство. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении, ОРУ 4. Упражнения с мячами в парах 5. Упражнения для совершенствований передвижений в лапте 6. Упражнения для совершенствования техники подачи 7. Игровые действия для совершенствования технико-тактических навыков игры в лапту 8. Судейство игровых действий, ведение счета игры 8. Заминка (упр. на расслабление) Учебно-методическая литература: 5, 11, 12, 14	2
5.10. Двусторонняя игра в лапту. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении, ОРУ 4. Упражнения с мячами в парах 5. Упражнения для совершенствований передвижений в лапте 6. Упражнения для совершенствования техники подачи 7. Игровые действия для совершенствования технико-тактических навыков игры в лапту 8. Двусторонняя игра в лапту с ведением счета 9. Заминка (упражнения на расслабление) Учебно-методическая литература: 5, 11, 12	2
5.11. Групповые прыжки через длинную скакалку. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Беговые упражнения 5. Суcтавная гимнастика 6. Технические приемы групповых прыжков через длинную скакалку: вращение скакалки вдвоем, пробегание под вращающейся скакалкой, пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку, прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием по одному человеку 7. Совершенствование выполнения прыжков через вращающуюся скакалку с вбеганием по два, по три, по четыре человека 8. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 3, 15	2

5.12. Прыжки на скакалке с вращением вперед и назад. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Беговые упражнения 5. Суставная гимнастика 6. Совершенствование прыжков на скакалке вперед на месте (3 x50) 7. Совершенствование прыжков на скакалке назад на месте (3 x 50) 8. Совершенствование прыжков на скакалке вперед с высоким подниманием бедра (3x30 м.) 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 11, 15, 16	2
5.13. Контрольное упражнение: групповые прыжки на скакалке. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Беговые упражнения 5. Суставная гимнастика 6. Выполнение прыжков через вращающуюся скакалку с вбеганием по два, по три, по четыре человека 7. Контрольное выполнение прыжков через скакалку в четвером 8. Дыхательная гимнастика 9. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 11, 14, 15	2
5.14. Контрольное упражнение: прыжки на скакалке 1 мин. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Суставная гимнастика 5. Выполнение прыжков на скакалке вперед на месте (кол-во раз/ мин.) 6. Подвижные игры со скакалкой 7. Упражнения на мышцы брюшного пресса и плечевой пояс 8. Дыхательная гимнастика 9. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 11, 14, 15	2
5.15. Круговая тренировка. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте, в движении 4. Передвижения 5. Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение 6. Круговая тренировка: челночный бег, отжимания, пресс, планка, степ- тест, выпады 3x20 повторений, приседания 7. Прыжковые упражнения на индивидуальной скакалке 8. Стретчинг (растяжка) Учебно-методическая литература: 11, 12, 15, 18, 19	2
5.16. Общая физическая подготовка. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте и в движении 4. Медленный бег, фигурная маршировка 5. Игровые упражнения с использованием ОРУ 6. Общеразвивающие упражнения на гибкость в парах 7. Комплексное развитие физических качеств в парах круговым методом 8. Стретчинг Учебно-методическая литература: 3, 6, 8, 11, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

5.17. Интервальная тренировка. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте 4. Передвижения 5. Общеразвивающие упражнения 6. Кардио упражнения (быстрый бег 15 сек., ходьба 40 сек.) - 8 повторений 7. Заминочная ходьба 8. Упражнения на гибкость 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 3, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2
5.18. Силовая тренировка в парах План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте 4. Передвижения 5. Общеразвивающие упражнения 6. Упражнения в сопротивлении с партнером на руки и плечевой пояс 7. Игровые упражнения в парах "Армреслинг", "Кто сильнее", "Столкни партнера с места" 8. Упражнения в сопротивлении с партнером для туловища 9. Игровые упражнения в парах "Выталкивание спиной", "Перетягивание через линию" 10. Заминка (упражнения на дыхание и растяжку) Учебно-методическая литература: 2, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
5.19. Контрольное тестирование: поднятие туловища, приседания (за 1 мин.) План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте, в движении 4. Передвижения 5. Общеразвивающие упражнения 6. Тестирование физических качеств: поднятие туловища из положения, лежа на спине за 1 мин., приседания за 1 мин., кол-во раз 7. Упражнения на растяжку и расслабление 8. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 11, 14, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
5.20. Оздоровительная гимнастика. ОРУ и коррекционные упражнения. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте, в движении 4. Передвижения, беговые упражнения 5. Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение 6. Упражнения для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки 7. Упражнения с мячом для профилактики близорукости 8. Стретчинг (растяжка), дыхательные упражнения Учебно-методическая литература: 3, 11, 12, 20, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	2

5.21. Оздоровительная гимнастика. Комплекс ОРУ на 32 счета с обручем. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Упражнения для формирования правильной осанки 5. Разучивание комплекса ОРУ с обручем: И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи 1 - мах правой назад, обруч вверх 2 - и.п., 3-4 - то же с левой 5 - правая вправо на носок, обруч вверх 6 - наклон вправо 7 - выпрямиться, обруч вверх 8 - и.п. 1 - мах правой вправо, обруч горизонтально вперед 2 - выпад на правой, обруч вертикально на полу 3 - с перекатом обруча влево выпад на левой 4 - и.п. 5-8 - то же с левой 1 - левая вперед на носок, обруч вертикально в боковой плоскости справа хватом двумя снаружи 2 - полуприсед на правой, перевод обруча вперед с наклоном вперед 3-4 - и.п. 5-6 - наклон назад с поворотом обруча назад 7-8 - и.п. 1 - обруч вверх, стойка на носках 2 - присед внутри обруча 3 - обруч вверх, стойка на носках 4 - и.п. 5 - прыжком стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват двумя снаружи 6-7 - шаг правой вправо, левая влево на носок, поворот обруча книзу-вправо с наклоном влево 8 - и.п. 6. Стретчинг (растяжка) 7. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 11, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
5.22. Оздоровительная гимнастика. Способы перестроения в движении. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте и в движении 4. Медленный бег, фигурная маршировка 5. Игровые упражнения с использованием строевых приемов 6. Общеразвивающие упражнения 7. Комплексное развитие физических качеств (выносливости, прыгучести, силы) круговым методом 8. Стретчинг Учебно-методическая литература: 2, 11, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

5.23. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Передвижения и перестроения 4. Упражнения в движении 5. Упражнения на месте 6. Подвижные игры и эстафеты на развитие силовых способностей: "Скакалки", "Классики", "Волшебный канат", "Кто сильнее" 7. Упражнения на растяжку и гибкость Учебно-методическая литература: 2, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
5.24. Подвижные игры для детей среднего школьного возраста. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Передвижения, медленный бег 4. Строевые упражнения с использованием игрового способа 5. Общеразвивающие упражнения на месте 6. Особенности подвижных игр для детей среднего школьного возраста 7. Подвижные игры на быстроту, ловкость, координацию для детей среднего школьного возраста 8. Упражнения на растяжку и гибкость 9. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 2, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
5.25. Подвижные игры для детей старшего школьного возраста. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Передвижения, медленный бег 4. Подвижные игры на внимание 5. Общеразвивающие упражнения на осанку 6. Особенности подвижных игр для детей старшего школьного возраста 7. Подвижные игры на быстроту, ловкость, координацию для детей старшего школьного возраста 8. Стретчинг 9. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 2, 11, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
5.26. Тематические подвижные игры План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Передвижения, медленный бег 4. Строевые упражнения с использованием игрового способа 5. Общеразвивающие упражнения на месте 6. Особенности тематических подвижных игр 7. Подвижные игры и эстафеты подготовительные к л/атлетике, к волейболу, баскетболу 8. Упражнения на растяжку и гибкость 9. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 2, 13, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6. Практический раздел (6)	56
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3)	

6.1. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении без палок 4. ОРУ с палками для скандинавской ходьбы 5. Прохождение дистанции попеременным шагом в среднем темпе 2км., в быстром темпе 2км. 6. Анализ техники передвижения, разбор ошибок 7. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 3, 10, 14, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
6.2. Техника прохождения дистанции в скандинавской ходьбе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении без палок 4. ОРУ с палками для скандинавской ходьбы 5. Прохождение дистанции попеременным и одновременным шагом по пересеченной местности в среднем и быстром темпе 3-4км. 6. Анализ техники передвижения, разбор ошибок 7. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 10, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6.3. Комплексы упражнений с палками для ходьбы. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении без палок 4. Строевые приемы с палками 5. ОРУ с палками для скандинавской ходьбы 6. Игровые упражнения на внимание и координацию 7. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе 8. Анализ техники передвижения, разбор ошибок 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 10, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6.4. Контрольное упражнение: скандинавская ходьба. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. ОРУ с палками для скандинавской ходьбы 5. Прохождение дистанции 800м. попеременным шагом в медленном темпе на технику выполнения 6. Анализ техники передвижения, разбор ошибок 7. Прохождение дистанции 800м. с соревновательной скоростью на время 8. Дыхательная гимнастика 9. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 10, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

6.5. Комплекс тренировки табата. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Беговые упражнения 5. Суставная гимнастика 6. Ознакомление с системой тренировки по протоколу Табата (основная формула тренировки по системе Табата - 20 секунд работы, 10 секунд отдыха, цикл повторяется от 6 до 8 раз) 7. Выполнение комплекса тренировки по системе Табата 8. Дыхательные упражнения 9. Растяжка Учебно-методическая литература: 3, 6, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2
6.6. ОФП в парах. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте и в движении 4. Медленный бег, фигурная маршировка 5. Игровые упражнения с использованием ОРУ 6. Общеразвивающие упражнения на гибкость в парах 7. Комплексное развитие физических качеств в парах поточным методом 8. Стретчинг Учебно-методическая литература: 2, 8, 11, 12, 15, 18	2
6.7. Круговая тренировка. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Беговые упражнения 5. Суставная гимнастика 6. Прыжковые упражнения на скакалке вперед, назад, с высоким подниманием бедра на месте и в движении (3 x 30м.) 7. Многоскоки на правой, левой, двух ногах с продвижением (6 x 30м.) 8. Подвижные игры с силовым сопротивлением 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 11, 12, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

6.8. Комплекс ОРУ с гантелями. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении, медленный бег 4. Упражнения для формирования правильной осанки 5. Разучивание комплекса ОРУ с гантелями: И.П. – о.с. 1 – шаг правой в сторону, руки в стороны 2 – приставить левую, руки вниз 3 – поворот направо, руки к плечам 4 – приставить левую, правая рука вверх – левая рука вниз 5 – шаг лев.вперед, руки вперед 6 – приставить пр., лев.рука вверх – пр. рука вниз 7 – поворот налево, руки к плечам 8 – приставить пр., руки вниз 1 – выпад пр. вперед, руки в стороны 2 – руки вверх 3 – руки вперед 4 – приставить лев., руки вниз 5 – шаг лев.в сторону, руки в стороны 6 –выпад на левую, пр. рука к лев.носки 7 – выпрямиться, руки в стороны 8 – приставить лев., руки вниз 1 – присед, руки к плечам 2 – руки вперед, 3 – наклон вперед, руки вниз 4 – и.п. 5 – присед, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны 7 – присед, руки вперед 8 – и.п. 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед 2- прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью 3 – прыжок в стойку, лев.вперед – пр. назад, пр. рука вперед 4 – прыжок в стойку, пр. вперед – лев.назад, лев. рука вперед 5 – прыжок в и.п. 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс 7-8 – 2 шага на месте, руки вниз 6. Прыжковые упражнения на индивидуальной скакалке 7. Упражнения заключительной части урока 8. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 11, 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6.9. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для утренней и производственной гимнастики. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Передвижения и упражнения в движении 4. Построения, перестроения, медленный бег 5. Общеразвивающие упражнения в парах на координацию 6. Самостоятельное составление студентами комплекса упражнений для утренней и производственной гимнастики 7. Выполнение упражнений силовой направленности: пресс, отжимание, прыжки 8. Растяжка Учебно-методическая литература: 11, 12, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2

6.10. Комплекс ОРУ на гимнастическом коврике. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. Упражнения для формирования правильной осанки 5. Разучивание комплекса ОРУ на коврике: И.П. – о.с. 1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево, правую руку за голову 4 – и.п. 5 – наклон туловища назад, руки на пояс 6 – руки в стороны 7 – руки к плечам 8 – и.п. 1 – наклон вперёд, коснуться пола 2 – упор присев 3 – упор стоя на коленях 4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперёд 5 – упор стоя на коленях 6 – упор лёжа 7 – упор лёжа согнув руки 8 – упор лёжа 1 – упор стоя на правом колене 2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу 3 – упор стоя на коленях 4 – сед на пятках, руки на пояс 5 – наклон туловища назад, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки на пояс 7-8 – 2 хлопка 1 – упор стоя на коленях 2 – упор лёжа 3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье 4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье 5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа 6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа 7 – упор стоя на коленях 8 – сед на пятках, руки на пояс Встать в исходное положение 6.Стретчинг Учебно-методическая литература: 11, 12, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
6.11. Контрольные нормативы по ОФП. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения на месте, в движении 4. Передвижения, медленный бег 5. Общеразвивающие упражнения 6. Тестирование физических качеств: прыжок в длину с места, см., поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин., сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз, челночный бег 7. Упражнения на растяжку и расслабление 8. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 3, 11, 12, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

6.12. Комбинации из: ловли, передачи, ведения, бросков в баскетболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ на месте 5. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении 6. Подготовительные упражнения с мячами в парах 7. Совершенствование способов ведения мяча и поворотов на месте 8. Выполнение комбинаций из ведения и передачи, ловли и броска 9. Двусторонняя игра 10. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 9, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4	2
6.13. Комбинации из элементов техники передвижений в баскетболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Упражнения в движении 5. Упражнения для тренировки прыгучести 6. Выполнение упражнений из элементов передвижений и способов остановки шагом и бегом 8. Совершенствование выполнения штрафного броска, "жонглирование" двумя мячами 9. Двусторонняя игра 10. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4	2
6.14. Комбинации из элементов техники перемещений и владений мячом в баскетболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ на месте 5. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении 6. Совершенствование способов ведения мяча и поворотов на месте 7. Выполнение комбинаций из элементов техники перемещений и владений мячом в баскетболе 9. Подвижная игра 10. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 9, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6.15. Игровые взаимодействия в нападении и защите в баскетболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка 4. Упражнения для развития скорости 5. ОРУ на месте, в движении 6. Совершенствование способов передвижения по площадке и поворотов на месте на 180 и 360 градусов 7. Выполнение комбинаций из элементов техники перемещений и владений мячом в баскетболе 8. Упражнения на действия игроков в нападении 9. Упражнения на действия игроков в защите 10. Двусторонняя игра 11. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

6.16. Контрольное упражнение "жонглирование" двумя мячами. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ на месте 5. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении 6. Подготовительные упражнения с мячами в парах 7. Выполнение контрольного упражнения "жонглирование" двумя мячами 8. Выполнение комбинаций из ведения и передачи, ловли и броска 9. Двусторонняя игра 10. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 9, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6.17. Одиночная и парная игра в бадминтон. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения 4. Медленный бег, ОРУ 5. Упражнения для развития гибкости плечевого пояса и подвижности суставов ног 6. Беседа об особенностях парной игры в бадминтон 7. Совершенствование специальных упражнений с ракеткой, имитирующих удары справа и слева, с ракеткой и воланом (жонглирование) 8. Одиночная игра по правилам с укороченным счетом 9. Парная игра в бадминтон 10. Анализ игровых действий Учебно-методическая литература: 3, 11, 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6.18. Контрольное упражнение: набивание (жонглирование) волана. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Построения и перестроения 4. Медленный бег, ОРУ 5. Упражнения для развития гибкости плечевого пояса и подвижности суставов ног 6. Упражнения для совершенствования удара справа через сетку: с ракеткой без волана, в паре с партнером, то же через сетку 7. Упражнения для совершенствования подачи: у стенки, в парах 8. Контрольное упражнения с ракеткой и воланом набивание (жонглирование) 9. Одиночная игра по правилам с укороченным счетом 10. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 3	2
6.19. Подвижные игры. Встречные эстафеты. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Передвижения и перестроения 4. Упражнения в движении 5. Медленный бег 6. ОРУ под музыкальное сопровождение 7. Подвижные игры с речитативом 7. Встречные эстафеты подготовительные для баскетбола и л/атлетике 8. Индивидуальные комплексы упражнений на развитие силы рук, ног, пресса 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 11, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

6.20. Подвижные игры вводной и заключительной части занятий. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Передвижения и упражнения в движении 4. Построения, перестроения, медленный бег 5. Общеразвивающие упражнения в парах на координацию 6. Самостоятельное проведение студентами подвижных игр вводной и заключительной части занятия 7. Подведение итогов, анализ проведенных игр 8. Выполнение упражнений силовой направленности: пресс, отжимание, прыжки 9. Стретчинг Учебно-методическая литература: 3, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6.21. Техника приема мяча сверху и снизу в волейболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении и на месте 4. Упражнения на развитие силы и гибкости пальцев и кистей 5. Имитационные упражнения на положение рук и ног в момент передачи 6. Упражнения с мячом (выталкивание и ловля мяча над собой в высокой и средней стойках) 7. Упражнения с мячом в парах на технику приема мяча сверху и снизу в волейболе 8. Правила игры в волейбол 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 2, 4, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6.22. Техника нападающего удара в волейболе. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ на развитие силы плечевого пояса 5. Упражнения с мячами, передачи в парах 6. Совершенствование техники подачи в волейболе 7. Анализ и разбор ошибок в выполнении подачи 8. Техника нападающего удара в волейболе 9. Подводящие упражнения для изучения техники нападающего удара 10. Упражнения на гибкость Учебно-методическая литература: 2, 4, 11, 12	2
6.23. Двусторонняя игра в волейбол. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении 4. ОРУ на месте 5. Упражнения с мячами, передачи в парах 6. Поддачи с постепенным увеличением силы удара по мячу 7. Анализ и разбор ошибок в выполнении подачи 8. Совершенствование техники нападающего удара 9. Двусторонняя игра в волейбол 10. Упражнения на гибкость Учебно-методическая литература: 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 4	2

6.24. Техника эстафетного бега. Правила соревнований. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении, ОРУ на месте 4. Специальные беговые упражнения 5. Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету 4х60м. 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне 3х60м. 7. Совершенствование техники эстафетного бега по «связкам» парами 4х60м. 8. Совершенствование техники эстафетного бега при быстром темпе по отдельной дорожке 9. Правила соревнований в эстафетном беге 10. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 3, 11, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6.25. Техника бега по прямой и виражу в легкой атлетике. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении и на месте 4. Специальные подготовительные упражнения спринтера на месте и в движении 5. Особенности техники бега по прямой и виражу в легкой атлетике 6. Повторный бег на прямых отрезках 3х50 м., 2х60 м., со скоростью 70% максимально возможной 7. Повторный бег по виражу на дистанции 100 м. в среднем темпе 8. Анализ и разбор ошибок в технике бега по виражу 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 11, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6.26. Техника низкого старта и стартовый разгон в легкой атлетике. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении и на месте 4. Специальные подготовительные упражнения спринтера на месте и в движении 5. Имитационные упражнения на совершенствование техники низкого старта 6. Выполнение команд "На старт", "Внимание", "Марш" на беговых отрезках 5х30м. 7. Повторный бег на отрезках 3х50 м., 2х60м., 1х80м. со скоростью 70% максимально возможной для совершенствования стартового разгона 8. Прыжковые упражнения 9. Дыхательная гимнастика Учебно-методическая литература: 1, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
6.27. Контрольный норматив 100 м. План: 1. Построение 2. Сообщение задач 3. Разминка в движении, медленный бег 4. ОРУ на месте 5. Совершенствование техники специальных беговых упражнений 6. Пробегание дистанции 100 м. с соревновательной скоростью на время 7. Подвижные игры заключительной части занятия 8. Упражнения на расслабления 9. Подведение итогов Учебно-методическая литература: 1, 2, 11, 12, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Практический раздел (5)	4

Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3)	
1.1. Средства адаптивной физической культуры (АФК) Задание для самостоятельного выполнения студентом: План: 1. Влияние упражнений на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья 2. Средства адаптивной физической культуры (АФК) 3. Значение гигиенических факторов в АФК 4. Классификация упражнений АФК 5. Комплексы упражнений на формирование и закрепление правильной осанки Учебно-методическая литература: 3, 20, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2
1.2. Формы организации адаптивной физической культуры Задание для самостоятельного выполнения студентом: План: 1. Формы организации адаптивной физической культуры 2. Планирование процесса занятий АФК 3. Организация процесса взаимодействия педагога и занимающегося 4. Развитие физических качеств и способностей лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья 5. Тренировочные занятия и соревнования как основные формы организации занятий по адаптивному спорту 6. Физическая помощь и страховка во время занятий 7. Упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия 8. Упражнения лечебной физической культуры для увеличения подвижности суставов конечностей Учебно-методическая литература: 20, 21	2
2. Практический раздел (6)	
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-4: 3.1 (ОПК.4.1), У.1 (ОПК.4.2), В.1 (ОПК.4.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), 3.3 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), У.3 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.3 (УК.7.3)	
2.1. Комплексы упражнений с учетом особенностей заболевания занимающихся. Задание для самостоятельного выполнения студентом: План: 1. Упражнения для повышения подвижности суставов 2. Корректирующие упражнения для мышц шеи 3. Корректирующие упражнения для мышц спины 4. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища 5. Гимнастика для глаз 6. Массаж глаз Учебно-методическая литература: 20, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
2.2. Подвижные игры в адаптивной физической культуре. Задание для самостоятельного выполнения студентом: План: 1. Классификация подвижных игр в АФК 2. Подвижные игры с речетативом на развитие устной речи, памяти, воображения "Замок", "Запрещенный цвет" 3. "Пальчиковые игры" 4. Игры - эстафеты "Эстафеты с обручем", "Солнышко" 5. Подвижные игры на развитие слуха, умения ориентироваться в пространстве "Узнай по голосу", "зоопарк", "Догони колокольчик", "Узнай друга" 6. Подвижные игры на развитие координации, быстроты реакции, укрепление мышц ног и туловища "Сидячий футбол", "Ходим в шляпах", "Метание мешочков", "Веревочка" 7. Подвижные игры на развитие внимания, точности движений "Мяч по кругу", "Что пропало", "Поймай мяч" Учебно-методическая литература: 2, 13, 20, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	2

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Кравцова, Л.М. Методика преподавания легкой атлетики в образовательном учреждении: учебно-методическое пособие / Кравцова Л.М., Чикалин М.В. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 79 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/6617
2	Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: учебное пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2010
3	Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины / Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006.- 53 с.	http://www.iprbookshop.ru/29997.htm
4	Ерёмина Л.В. Спортивные игры в вузе. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ерёмина Л.В.- Электрон. текстовые данные.- Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018.- 88 с.	http://www.iprbookshop.ru/87205.html
5	Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Готовцев Е.В., Германов Г.Н., Машошина И.В -Электрон. текстовые данные.- Воронеж: Элист, 2011.- 268 с.	http://www.iprbookshop.ru/27259.html
6	Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.-Электрон. текстовые данные.- Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017.- 111 с.	http://www.iprbookshop.ru/71324.html
7	Никольская, О.Б. Кроссовая подготовка: методические рекомендации для студентов / О.Б. Никольская, 2016. - 34с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/752
8	Коняхина Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1939
9	Степанова, М.М. Баскетбол. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учебное пособие / М.М. Степанова. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. - 157 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/746
10	Никольская, О.Б. Скандинавская ходьба (Nordik walking): метод. рекомендации / сост. О.Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 44 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/753
11	Байгужина, О.В. Организационно-методические основы применения комплексов общеразвивающих упражнений в образовательном процессе: учебно-методическое пособие / О.В. Байгужина, О.А. Комиссарова, О.Б. Никольская, М.В. Шапошникова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2020. – 167 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7805
Дополнительная литература		
12	Червоткина, С.Ю. Стретчинг: методические рекомендации / С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. - Челябинск, Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. - 90с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1024
13	Коняхина, Г.П. Методическое сопровождение спортивных праздников в образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Кравцова, Т.А. Михайлова, М.В. Чикалин. - Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 212 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4808
14	Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Панов Г.А.-Электрон. текстовые данные - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.- 192 с.	http://www.iprbookshop.ru/11449
15	Антонова Э.Р. Скиппинг: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1111
16	Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс]: методические указания/ Кохан Т.А., Царегородцева Л.Д.-Электрон. текстовые данные.- Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011.- 37 с.	http://www.iprbookshop.ru/31239.html

17	Мавроматис В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мавроматис В.Д.- Электрон. текстовые данные.- Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.- 60 с.	http://www.iprbookshop.ru/19029.html
18	Якубов В.В. Методические рекомендации для развития силовых качеств у студентов посредством круговой тренировки [Электронный ресурс]/ Якубов В.В., Гребенщиков В.Н., Беседин А.Г.- Электрон. текстовые данные.- Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013.- 48 с.	http://www.iprbookshop.ru/61190.html
19	Фомина, Л.Б. Подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. Спринтерский бег: методические рекомендации / сост. Л.Б. Фомина, О.Б. Никольская, С.Ю. Червоткина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 58 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2052
20	Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеев С.П.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», 2016.- 616 с.	http://www.iprbookshop.ru/55593.html
21	Коняхина, Г.П. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Захарова Н.А. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 81 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/6614

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Яндекс–Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru
2	База методических рекомендаций по производственной гимнастике	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/
3	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
4	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Реферат	Тест	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
ОПК-4				
3.1 (ОПК.4.1)	+	+		+
У.1 (ОПК.4.2)		+	+	+
В.1 (ОПК.4.3)		+	+	+
УК-7				
3.2 (УК.7.1)	+	+		+
3.3 (УК.7.1)	+	+	+	+
У.2 (УК.7.2)		+	+	+
У.3 (УК.7.2)		+	+	+
В.2 (УК.7.3)		+	+	+
В.3 (УК.7.3)		+	+	+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Практический раздел (1)":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Легкая атлетика

Контрольное упражнение:

Спринтерский бег 60м, сек.

д.	9,6	9,7 - 10,6	10,7 - 10,9	11,0 - 11,1	11,2 - 11,5
ю.	8,7	8,8 - 9,7	9,8 - 10,0	10,1 - 10,3	10,4 - 10,7

Лепта

Контрольное упражнение: Броски мяча в стену с 3 метров. От стены проводится линия, за которой становится участник с мячом. По звуковому сигналу начинает выполнять броски с ловлей отскочившего от стены мяча. В случаях, если мяч не пойман, быстро его подбирает и продолжает выполнять упражнение. Наступать на линию запрещается (броски с линии не засчитываются). Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для броска в стену необходимо вернуться в исходное положение. По истечении 30-ти секунд преподаватель подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

юноши

26 27-28 29-30 31-32 33

девушки

22 23-24 25-26 27-28 29

Физическая подготовленность

Контрольные упражнения:

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз 51-60 41-50 31-40 21-30 20

Прыжок в длину с места, см.

д. 180 170-179 160-169 150-159 130-149

ю. 230 210-229 200-209 190-199 160-189

Волейбол

Контрольное упражнение: Нижний прием у стены (или в парах) – в исходном положении, ноги игрока согнуты в коленных и голеностопных суставах, а туловище незначительно наклонено вперед. Руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены. На расстоянии 2-2,5 метров от стены студенту необходимо выполнить набивание волейбольного мяча с нижним приемом. Результат засчитывается за один подход.

баллы: 5 4 3 2 1

кол-во раз: 15-20 12-14 8-11 6-8 0-5

Нижняя прямая подача - удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении.

баллы: 5 4 3 2 1

кол-во попаданий: 7-8 6 4-5 3 1-2

Прыжки на скакалке: Индивидуальные прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз

ю./д. 145 136-144 125-135 116-124 115

Количество баллов: 20

2. Реферат

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
3. Биологические ритмы и работоспособность.
4. Техника безопасности на занятиях физической культуры.
5. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
6. Развитие физических качеств у студентов.
7. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.
9. Влияние физических упражнений на формирование осанки.
10. Дыхательные оздоровительные методики.

Количество баллов: 10

3. Тест

1. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
 - а) метания;
 - б) прыжки;
 - в) кувырки;
 - г) бег.
2. Одним из основных физических качеств является:
 - а) внимание;
 - б) работоспособность;
 - в) сила;
 - г) здоровье.
3. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
 - а) сила;
 - б) выносливость;
 - в) быстрота;
 - г) ловкость.
4. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
 - а) тяжелая атлетика;
 - б) гимнастика;
 - в) современное пятиборье;
 - г) легкая атлетика.
5. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...
 - а) подвижных и спортивных игр
 - б) прыжков в высоту;
 - в) бега с максимальной скоростью;
 - г) занятий легкой атлетикой.
6. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как
 - а) авитаминоз;
 - б) гипervитаминоз;
 - в) переутомление.
7. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего ...
 - а) чистый;
 - б) правильный;
 - в) здоровый.
8. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
 - а) уровень физического развития
 - б) уровень физической работоспособности;
 - в) уровень физического воспитания;
 - г) уровень физической подготовленности.
9. Что понимается под термином «дистанция» в гимнастике?
 - а) расстояние между занимающимися «в глубину»;
 - б) расстояние между занимающимися «по фронту»;
 - в) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего в конце строя.
10. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...
 - а) строевыми приемами;
 - б) передвижениями;
 - в) размыканиями и смыканиями;
 - г) построениями и перестроениями.
11. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в
 - а) Канаде;
 - б) Японии;
 - в) США;
 - г) Германии.
12. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...
 - а) 2;
 - б) 3;
 - в) 5;
 - г) 6.
13. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?
 - а) да, по указанию тренера;
 - б) нет;
 - в) да, по указанию судьи;
 - г) да, но только в начале каждой партии.
14. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.
 - а) 5;
 - б) 6;
 - в) 7;
 - г) 8.
15. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

Количество баллов: 15

Типовые задания к разделу "Практический раздел (2)":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Баскетбол:

Упражнение штрафной бросок - количество баллов определяется количеством попаданий в кольцо из 6 бросков.

баллы: 1 2 3 4 5

кол-во попаданий: 1 2 3-4 5 6

Комплексы Общеразвивающих Упражнений (ОРУ) №3 без предмета:

5 – балла – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4– балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1 -2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Физическая подготовленность:

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз 51-60 41-50 31-40 21-30 20

Прыжок в длину с места, см.

д. 180 170-179 160-169 150-159 130-149

ю. 230 210-229 200-209 190-199 160-189

Легкая атлетика:

Спринтерский бег 100 м., сек

д. 15,7-15,9 16,0-16,9 17,0-17,8 17,9-18,6 18,7

ю. 13,2-13,7 13,8-13,9 14,0-14,2 14,3-14,5 14,6

Бадминтон:

Упражнение набивание (жонглирование) волана чередуя открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз

баллы 1 2 3 4 5

кол-во раз 29 и меньше 30-35 36-40 41-45 46 и больше

Количество баллов: 20

2. Реферат

1. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

2. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студентов и профилактике утомления.

3. Коррекция телосложения (масса тела) студента средствами физической культуры.

4. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

5. Экстремальные виды двигательной активности - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.

6. Комплекс ГТО: методы и способы повышения физической подготовленности населения.

7. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.

8. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.

9. Оптимизация двигательной активности как условие сохранения здоровья.

10. Использование гимнастической терминологии на занятиях физической культурой.

Количество баллов: 10

3. Тест

1. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.
 - а) 5;
 - б) 6;
 - в) 7;
 - г) 4.
2. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?
 - а) выполнение с мячом в руках более одного шага;
 - б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
 - в) выполнение с мячом в руках трех шагов;
 - г) выполнение с мячом в руках более двух шагов.
3. Игра в баскетболе начинается....
 - а) со времени, указанного в расписании игр;
 - б) с начала разминки;
 - в) с приветствия команд;
 - г) спорным броском в центральном круге.
4. Игра в баскетболе заканчивается...
 - а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени;
 - б) уходом команд с площадки;
 - в) в момент подписания протокола старшим судьей;
 - г) мяч вышел за пределы площадки.
5. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...
 - а) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок;
 - б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки;
 - в) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки;
 - г) судья дает свисток.
6. Кросс – это –
 - а) бег с ускорением;
 - б) бег по искусственной дорожке стадиона;
 - в) бег по пересеченной местности;
 - г) разбег перед прыжком.
7. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...
 - а) быстрота;
 - б) сила;
 - в) выносливость;
 - г) ловкость.
8. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:
 - а) бег на сверхкороткие дистанции;
 - б) бег на короткие дистанции;
 - в) бег на средние дистанции;
 - г) бег на длинные дистанции;
 - д) бег на сверхдлинные дистанции;
 - е) бег на время.
9. Выделить неправильно названный вид бега:
 - а) кросс;
 - б) бег по дорогам, шоссе;
 - в) бег по горам.
10. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ВУЗа?
 - а) прыжок в высоту с места;
 - б) прыжок в длину с места;
 - в) тройной прыжок.
11. Как называется бег на короткую дистанцию?
 - а) спринт;
 - б) марафон;
 - в) кросс.
12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:
 - а) начало бега (старт);
 - б) стартовый разбег;
 - в) бег по дистанции;
 - г) финиширование
 - д) остановка.
13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?
 - а) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см;
 - б) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см;
 - в) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см;
 - г) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см.
14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?
 - а) низкий старт;
 - б) средний старт;

Количество баллов: 15

Типовые задания к разделу "Практический раздел (3)":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Легкая атлетика

Контрольное упражнение: Спринтерский бег 100 м, сек.

д. 15,7-15,9 16,0-16,9 17,0-17,8 17,9-18,6 18,7

ю. 13,2-13,7 13,8-13,9 14,0-14,2 14,3-14,5 14,6

Лепта

Контрольное упражнение: Броски мяча в стену с 6 метров. От стены проводится линия, за которой становится участник с мячом. По звуковому сигналу начинает выполнять броски с ловлей отскочившего от стены мяча. В случаях, если мяч не пойман, быстро его подбирает и продолжает выполнять упражнение. Наступать на линию запрещается (броски с линии не засчитываются). Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для броска в стену необходимо вернуться в исходное положение. По истечении 30-ти секунд преподаватель подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

ю. 14 15 - 16 17 - 18 19 - 20 21

д. 18 19 - 20 21 - 22 23 - 24 25

Физическая подготовленность:

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз 51-60 41-50 31-40 21-30 20

Прыжок в длину с места, см.

д. 180 170-179 160-169 150-159 130-149

ю. 230 210-229 200-209 190-199 160-189

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

д. +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4

ю. +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1

Комплексы Общеразвивающих Упражнений (ОРУ) с мячом:

4 – балла – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

3 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

2 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1 – балл - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Прыжки на скакалке:

Групповое упражнение на длинной скакалке

И.п. - два учащихся, держат скакалку за разные концы и вращают ее. Остальные члены команды (4 человека) по очереди впрыгивают и делают прыжки. Когда все члены команды впрыгнули внутрь скакалки, начинается подсчет количества прыжков, спортсмены продолжают прыжки до касания себя скакалкой

баллы: 5 4 3 2 1

кол-во раз: 40 и более 39-31 30-21 20-16 до 15

Индивидуальные прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз

ю./д. 145 136-144 125-135 116-124 115

Количество баллов: 20

2. Реферат

1. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
 2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
 3. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
 4. Оздоровительная физическая культура на уроках и во внеурочное время.
 5. Лечебная физкультура при заболевании.
 6. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
 7. Аэробика и ее влияние на развитие резервных возможностей организма.
 8. Игровые командные виды спорта как эффективное средство физического развития студентов.
 9. Развитие гибкости и пластичности доступными средствами.
 10. Роль разминки при проведении занятий по физической подготовке.
- Количество баллов: 10

3. Тест

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:
 - а) физическая подготовка.
 - б) биологическая подготовка.
 - в) химическая подготовка.
 - г) физиологическая подготовка.
2. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:
 - а) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
 - б) он бодр и жизнерадостен
 - в) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
 - г) наблюдается всё вышеперечисленное.
3. Что является основным средством физического воспитания?
 - а) физическое упражнение.
 - б) массаж и водные процедуры.
 - в) гигиена и закаливание.
 - г) аутогенная тренировка.
4. Под техникой физического упражнения понимается:
 - а) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.
 - б) эстетичное выполнение двигательного действия.
 - в) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.
 - г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.
5. Педагогический процесс, направленный на овладение студентами определенными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревнованиях называется:
 - а) теоретическая подготовка.
 - б) идейная подготовка.
 - в) информационная подготовка.
 - г) такого педагогического процесса не существует.
6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:
 - а) сила.
 - б) быстрота.
 - в) гибкость.
 - г) выносливость.
 - д) ловкость.
7. Что из перечисленного не является физическим качеством:
 - а) быстрота.
 - б) выносливость.
 - в) резкость.
 - г) гибкость.
 - д) сила.
8. Какой из методов не относится к группе практических:
 - а) метод строго регламентированного упражнения.
 - б) метод разучивания по частям.
 - в) показ двигательного действия.
 - г) метод круговой тренировки.
9. Что не относится к объективным данным самоконтроля?
 - а) пульс.
 - б) артериальное давление
 - в) спортивный результат.
 - г) хороший аппетит.
10. Что не относится к субъективным данным самоконтроля?
 - а) самочувствие
 - б) сон.
 - в) мышечная сила.
 - г) настроение.
11. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом:
 - а) врачебный контроль.
 - б) педагогический контроль.
 - в) самоконтроль.
 - г) все ответы верны.
12. Как называется количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?
 - а) жизненная емкость легких.
 - б) объём легких.
 - в) максимальное потребление кислорода.
 - г) такого определения нет.
13. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
 - а) 40-50 секунд.
 - б) 10-20 секунд.
 - в) 10-15 минут.

Количество баллов: 15

Типовые задания к разделу "Практический раздел (4)":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Скандинавская ходьба:

Упражнение прохождение дистанции 800 метров на время (мин.)

д. 5,50-6,00 6,01-6,10 6,11-6,21 6,22-6,35 6,36

ю. 5,30-5,50 5,51-6,00 6,01-6,10 6,11-6,20 6,21

Легкая атлетика:

Спринтерский бег 100 м., сек

д. 15,7-15,9 16,0-16,9 17,0-17,8 17,9-18,6 18,7

ю. 13,2-13,7 13,8-13,9 14,0-14,2 14,3-14,5 14,6

Физическая подготовленность:

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)

д. +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4

ю. +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д.) 10 7-9 4-6 3 2

Подтягивание из виса на высокой перекладине кол-во раз (ю.) 13 10-12 8-9 6-7 5

Комплекс Общеразвивающих Упражнений (ОРУ) со скакалкой:

4 – балла – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

3 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо).

Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

2 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1 – балл - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Количество баллов: 20

2. Реферат

1. Физическая культура как форма организованной двигательной активности.
2. Особенности двигательного режима студента высшего учебного заведения.
3. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
4. Критерии отбора для занятий различными видами спорта.
5. Методика развития физического качества: общая выносливость.
6. Аэробная и анаэробная нагрузка в системе физической подготовки студента.
7. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, спортивные игры).
8. Классификация способов передвижения в скандинавской ходьбе.
9. Тесты для оценки физического состояния.
10. Спортивный клуб. Организация и система управления.

Количество баллов: 10

3. Тест

Пять олимпийских колец символизируют:

- а) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- с) пять принципов олимпийского движения;
- д) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

2. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) утомлением;
- б) напряжением определенных мышечных групп;
- с) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- д) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

3. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?

- а) профессиональный спорт;
- б) спорт высших достижений;
- с) массовый спорт;
- д) любительский спорт.

4. Стретчинг – это упражнения:

- а) направленные на развитие и совершенствование ловкости;
- б) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;
- с) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;
- д) направленные на совершенствование вестибулярных функций.

5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а) в период проведения игр прекращались войны;
- б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- с) они имели мировую известность;
- д) они отличались миролюбивым характером соревнований.

6. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:

- а) индивидуальности тренировочных нагрузок;
- б) прогрессивности перегрузки;
- в) специфичности тренировочных нагрузок;
- г) прекращения тренировочных нагрузок.

7. Внутривузовская спортивная общественная организация:

- а) спортивный клуб;
- б) кафедра физического воспитания;
- в) студенческий профком;
- г) спортивная федерация.

8. Цели массового спорта:

- а) активный отдых;
- б) улучшение физического развития;
- в) укрепление здоровья;
- г) все ответы верны.

8. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

- а) упражнения на выносливость;
- б) силовые упражнения;
- в) успокаивающие упражнения;
- г) подготовительные упражнения.

9. Подвижные игры усложняются с учетом...

- а) веса;
- б) роста;
- в) возраста;
- г) социального положения.

10. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

- а) соответствовать возрасту;
- б) соответствовать уровню физической подготовленности ;
- в) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
- г) все ответы верны.

11. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:

- а) адаптация;
- б) аутогенная тренировка;
- в) ассимиляция;
- г) закаливание.

Количество баллов: 15

Типовые задания к разделу "Практический раздел (5)":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Легкая атлетика:

Упражнение бег 300м., мин. (д.) 57,0 1.03,0 1.10,0 1.20,0 1.35,0
бег 500м., мин. (ю.) 2.15,0 2.30,0 2.45,0 2.55,0 3.00,0

Прыжки на скакалке:

Упражнение индивидуальные прыжки на скакалке за 1 мин. (д/ю.)

баллы:	5	4	3	2	1
кол-во раз:	145	136-144	125-135	116-124	115

Упражнение индивидуальные прыжки на скакалке за 1 мин. (д/ю.)

баллы:	5	4	3	2	1
кол-во раз:	145	136-144	125-135	116-124	115

Комплекс Общеразвивающих Упражнений (ОРУ) с обручем:

4 – балла – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

3 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

2 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1 – балл - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Физическая подготовленность:

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз 51-60 41-50 31-40 21-30 20

Приседания (за мин.) - исходное положение руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу

баллы:	5	4	3	2	1
кол-во повторений:	27	26	25	24	23

Количество баллов: 20

2. Реферат

1. Роль физической культуры и спорта в вопросах формирования положительного имиджа педагога.
2. Принципы физической подготовки. Структура физической подготовки студентов высших образовательных учреждений. Формы физической подготовки.
3. Самоконтроль в процессе физической подготовке: оценка объема и интенсивности нагрузки, особенности пульсового режима на занятиях различной направленности.
4. Закономерности формирования двигательных действий человека.
5. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
6. Безопасность на тренировках и первая помощь при травмах.
7. Значение профессионально-прикладной физической подготовки студента в свете будущих профессиональных обязанностей.
8. Специально - подготовительные упражнения волейболиста.
9. Игровые виды спорта в системе профессионально-прикладной физической подготовки студента.
10. Методы развития физического качества: абсолютная сила.

Количество баллов: 10

3. Тест

1. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
 - а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
 - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
 - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
2. Что такое закаливание?
 - а) укрепление здоровья;
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
3. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
 - а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
 - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
 - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
4. Каковы причины нарушения осанки?
 - а) неправильная организация питания;
 - б) слабая мускулатура тела;
 - в) увеличение роста человека.
5. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
 - а) прыжки со скакалкой;
 - б) длительный бег до 25-30 минут;
 - в) подтягивание из виса на перекладине.
6. Какие задачи АФК направлены на исправление имеющихся нарушений в состоянии здоровья?
 - а) образовательные;
 - б) профилактические;
 - в) коррекционные.
7. Какие из нижеперечисленных признаков не соответствует адаптивной двигательной рекреации?
 - а) произвольный выбор формы и содержания занятий;
 - б) проведение занятий в свободное время;
 - в) направленность на достижение результата.
8. Основная функция адаптивного спорта:
 - а) ценотно-ориентационная;
 - б) профессионально-подготовительная;
 - в) социализирующая.
9. К средствам АФК относятся:
 - а) физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы;
 - б) прогулки, нормы общественной гигиены, водные процедуры;
 - в) плавание, режим дня, правила личной гигиены.
10. Основной формой занятий во всех видах АФК является:
 - а) физкультминутки на общеобразовательных уроках
 - б) урочная форма
 - в) утренняя гимнастика
11. По каким признакам классифицируют гимнастические упражнения:
 - а) статические, динамические;
 - б) активные и пассивные;
 - в) анатомическому, методической направленности, характеру активности, характеру работы мышц.
12. При помощи, каких упражнений можно повысить выносливость?
 - а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
 - б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
 - в) эстафеты с набором различных заданий.
13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?
 - а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - в) измерять пульс.
14. Укажите последовательность частей урока физкультуры:
 - 1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?
 - а) 1,2,3;
 - б) 3,2,1;
 - в) 2,1,3.
15. Основной формой подготовки спортсменов является
 - а) утренняя гимнастика;
 - б) тренировка;
 - в) самостоятельные занятия.

Количество баллов: 15

Типовые задания к разделу "Практический раздел (6)":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Скандинавская ходьба:

Упражнение прохождение дистанции 800 метров на время (мин.)

д. 5,50-6,00 6,01-6,10 6,11-6,21 6,22-6,35 6,36

ю. 5,30-5,50 5,51-6,00 6,01-6,10 6,11-6,20 6,21

Комплекс Общеразвивающих Упражнений (ОРУ) на коврике:

4 – балла – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

3 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо).

Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

2 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1 – балл - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Физическая подготовленность:

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз 51-60 41-50 31-40 21-30 20

Прыжок в длину с места, см.

д. 180 170-179 160-169 150-159 130-149

ю. 230 210-229 200-209 190-199 160-189

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д.) 10 7-9 4-6 3 2

Подтягивание из виса на высокой перекладине кол-во раз (ю.) 13 10-12 8-9 6-7 5

Челночный бег 4х9 м., сек

д. 9,6 9,7-10,0 10,1-11,1 11,2-11,6 11,7

ю. 9,2 9,3-9,6 9,7-10,2 10,3-10,7 10,8

Легкая атлетика:

Спринтерский бег 100 м., сек

д. 15,7-15,9 16,0-16,9 17,0-17,8 17,9-18,6 18,7

ю. 13,2-13,7 13,8-13,9 14,0-14,2 14,3-14,5 14,6

Баскетбол:

Упражнение «Жонглирование» двумя мячами (д/ю) 30/50 25/45 20/40 15/35 10/30

Количество баллов: 20

2. Реферат

1. Социальная функция физической культуры и спорта.

2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

3. Особенности формирования навыков здорового образа жизни и их применения на практике у студентов педагогического вуза.

4. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии на занятиях физической культурой.

5. Законодательная и нормативно-правовая база, регламентирующая деятельность в сфере физической культуры и спорта.

6. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний позвоночного столба.

7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

9. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

10. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

Количество баллов: 10

3. Тест

1. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:
а) гибкостью;
б) ловкостью;
в) выносливостью.
 2. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые называются
а) физическими способностями;
б) физическими качествами;
в) спортивными движениями.
 3. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной
 4. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется
 5. Самым быстрым способом плавания является
 6. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как
 7. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению
 8. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется
 9. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...
1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.
а) 1,2,3,4;
б) 2,3,1,4;
в) 3,2,4,1.
 10. Двигательное умение – это:
а) уровень владения знаниями о движениях;
б) уровень владения двигательным действием;
в) уровень владения тактической подготовкой;
г) уровень владения системой движений.
 11. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
б) закалывающих, психологических и философских задач;
в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем;
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
 12. Временное снижение работоспособности принято называть:
а) усталостью;
б) напряжением;
в) утомлением;
г) передозировкой.
 13. Двигательное умение – это:
а) уровень владения знаниями о движениях;
б) уровень владения двигательным действием;
в) уровень владения тактической подготовкой;
г) уровень владения системой движений.
 14. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
б) закалывающих, психологических и философских задач;
в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем;
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
 15. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила называются:
а) физическими способностями;
б) физическими качествами;
в) спортивными движениями.
- Количество баллов: 15

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека
2. Раскройте понятие "активный отдых" и дайте характеристику основных форм его организации.
3. Принципы физического воспитания.
4. Что такое оздоровительная гимнастика?
5. История Олимпийских игр и их значение.
6. Какие символы и знаки олимпийского движения вы знаете?
7. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями.
8. Что является основным средством физического воспитания?
9. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
10. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
11. Расскажите о правилах спортивных соревнований и их назначении в легкой атлетике.
12. Сила, средства и методы ее развития.
13. Закаливание как средство укрепления здоровья, закаливающие факторы.
14. Определение понятия "спорт".
15. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
16. Ограничения в занятиях физической культурой при различных заболеваниях.
17. Правила гигиены в повседневной жизни. Правила гигиены при занятии спортом.
18. Основные правила игры в волейбол.
19. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
20. Студенческие спортивные соревнования.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?
2. Двигательный навык и его формирование
3. Классификация и общая характеристика упражнений в легкой атлетике.
4. Виды контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом
5. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
6. Расскажите правила выполнения прыжка в длину с места, толчком двумя ногами.
7. Опишите технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками.
8. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать, оценить).
9. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
10. Игровой метод в физическом воспитании
11. Сколько попыток дается спортсмену в легкой атлетике для прыжка в высоту с разбега на каждом новом уровне планки?
12. Развитие гибкости и пластичности доступными средствами.
13. Аэробная и анаэробная нагрузка в системе физической подготовки студента.
14. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, спортивные игры).
15. Тесты для оценки физического состояния.
16. Спортивный клуб. Организация и система управления.
17. Методика овладения техникой бега на короткие дистанции.
18. Комплекс ГТО как основа физического воспитания.
19. Гимнастическая терминология на занятиях физической культурой.
20. Физическое воспитание в семье.

Третий период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основные его составляющие.
2. Общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу.
3. Охарактеризуйте технику передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.
4. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Составление регламента соревнований по виду спорта.
6. К циклическим видам спорта относятся:
7. Механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания.

8. Раскройте понятие физического качества выносливости.
9. Гибкость, средства и методики ее развития.
10. С помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень развития силы.
11. Основные правила игры в лапту.
12. Пульсовой режим при выполнении физических упражнений, каким он должен быть.
13. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Расскажите правила выполнения упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине.
16. Расскажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции.
17. Структура учебно-тренировочных занятий.
18. Разминка и ее виды.
19. Классификация физических упражнений.
20. Питание и физическая нагрузка.

Четвертый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний.
2. Основные положения законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Упражнения аэробного характера воспитывают:
4. Формы организации физического воспитания в вузе.
5. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по скандинавской ходьбе.
7. Опишите технику попеременного двухшажного шага в скандинавской ходьбе.
8. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности?
9. С помощью каких тестов определяется развитие выносливости, быстроты?
10. Дайте определение качеству гибкости, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерено.
11. Охарактеризуйте процесс обучения двигательным действиям.
12. Разработка комплекса упражнений на овладение основными элементами техники игр (баскетбол, волейбол, лапту).
13. Быстрота, средства и методы ее развития.
14. Основы построения оздоровительной тренировки.
15. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
16. Физическая и функциональная подготовленность.
17. Правила игры в лапту.
18. Массаж и самомассаж.
19. Классификация и общая характеристика упражнений в легкой атлетике.
20. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.

Пятый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Понятие "Здоровье", его содержание и критерии.
2. Соревновательный метод в физическом воспитании
3. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
4. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?
5. Расскажите об организующих командах, которые используются на занятиях по физической культуре.
6. Дайте определение качеству быстроты, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.
7. Понятие физической нагрузки и ее измерение во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
9. Ловкость, средства и методики ее развития.
10. Расскажите о правилах соревнований и их назначении в скандинавской ходьбе.
11. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
12. Вредные привычки, их влияние на организм человека.
13. Методы восстановления организма

14. Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки для сутулой спины.
15. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?
16. Раскройте понятие массовый спорт (спорт для всех)?
17. Виды спортивных соревнований.
18. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
19. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?
20. Составьте эстафеты и подвижные игры для подвижной перемены младших школьников.

Шестой период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Раскройте понятие прикладной физической подготовки, ее цели и формы организации занятий.
2. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
3. Виды самостоятельных занятий физической культурой.
4. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
5. Какие требования безопасности необходимо выполнить при проведении подвижных игр на открытом воздухе.
6. Общая характеристика оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе.
7. Какие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для воспитания общей выносливости.
8. Система упражнений с отягощением, направленная на развитие силы и создание красивого, гармоничного телосложения называется:
9. Что относится к объективным данным самоконтроля?
10. Первая помощь при ушибах и растяжении.
11. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
12. Расскажите об основных процедурах закаливания организма и их положительном влиянии на организм человека.
13. Основные понятия об игре.
14. Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.
15. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) с учетом заданных условий.
16. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
17. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
18. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста
19. Подвижные игры с детьми среднего школьного возраста.
20. Оценка тренированности сердечно-сосудистой системы с помощью тестов.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

2. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

3. Реферат

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
 - обосновать актуальность выбранной темы;
 - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
 - сформулировать проблематику выбранной темы;
 - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
 - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

4. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

5. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательнее применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Игровые технологии

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. спортивный зал
3. тацевальный зал
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC