

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 11.04.2022 16:42:11  
Уникальный программный ключ:  
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
«ЮУГПУ» № 1001-ГРНТИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Дошкольное образование. Управление дошкольным образованием
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Антонова Эльвира Рафиковна
Заведующий кафедрой	кандидат педагогических наук, доцент		Черкасов Иван Федорович

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	13.06.2019	
	Черкасов Иван Федорович	1	08.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	6
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	10
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	70
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	72
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	88
7. Перечень образовательных технологий .....	90
8. Описание материально-технической базы .....	91

## 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 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (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».

1.5 Цель изучения дисциплины:

достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) понимание социальной роли физической культуры личности;
- 2) приобретение студентами знаний о биологических основах физической культуры;
- 3) приобретение знаний об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;
- 4) формирование убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом, и мотивированного отношения к здоровому образу жизни;
- 5) понимание особой важности физических упражнений для работников интеллектуального труда.

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-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ. ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
2	ОПК-8 способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний ОПК.8.1 Знать историю, теорию, закономерности и принципы построения научного знания для осуществления педагогической деятельности. ОПК.8.2 Уметь проектировать и осуществлять педагогическую деятельность с опорой на специальные научные знания. ОПК.8.3 Владеть технологиями осуществления педагогической деятельности на основе научных знаний.
3	УК-8 способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций УК.8.1 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда. УК.8.2 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи. УК.8.3 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной образовательной среды, формирования культуры безопасного и ответственного поведения
4	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.

УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	
УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
5	УК-6 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования.	
УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.	
УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.	

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.	3.1 знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.
2	ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	У.1 уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений
3	ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	В.1 владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
1	ОПК.8.1 Знать историю, теорию, закономерности и принципы построения научного знания для осуществления педагогической деятельности.	3.2 знать историю, теорию, закономерности и принципы построения научного знания для осуществления педагогической деятельности.
2	ОПК.8.2 Уметь проектировать и осуществлять педагогическую деятельность с опорой на специальные научные знания.	У.2 уметь проектировать и осуществлять педагогическую деятельность с опорой на специальные научные знания.
3	ОПК.8.3 Владеть технологиями осуществления педагогической деятельности на основе научных знаний.	В.2 владеть технологиями осуществления педагогической деятельности на основе научных знаний.
1	УК.8.1 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда.	3.5 знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда.
2	УК.8.2 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи.	У.5 умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи.

3	УК.8.3 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной образовательной среды, формирования культуры безопасного и ответственного поведения	В.5 владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной образовательной среды, формирования культуры безопасного и ответственного поведения
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.4 знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.4 умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.4 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
1	УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования.	3.3 знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования.
2	УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.	У.3 умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.
3	УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.	В.3 владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.

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

<b>Наименование раздела дисциплины (темы)</b>	<b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)</b>		<b>Итого часов</b>
	<b>ПЗ</b>	<b>СРС</b>	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>320</b>	<b>8</b>	<b>328</b>
<b>Первый период контроля</b>			
<b>Практический раздел (1 ч)</b>	<b>62</b>		<b>62</b>
Техника безопасности. Техника специальных беговых упражнений	2		2
Бег на короткие дистанции	2		2
Техника эстафетного бега	2		2
Контрольный норматив, 100 м	2		2
Кроссовая подготовка	2		2
Правила игры в лапту. Техника ударов битой по мячу	2		2
Техника ловли и передачи мяча в лапте	2		2
Контрольные упражнения в лапте	2		2
Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад	2		2
Техника прыжков на скакалке с продвижением	2		2
Контрольные упражнения (прыжки на скакалке вперед и назад)	2		2
Контрольные упражнения (групповые прыжки)	2		2
Основные точки зала. Перестроения и передвижения	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
Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста	2		2
Техника передачи мяча сверху двумя руками	2		2
Техника приема мяча снизу двумя руками	2		2
Техника нижней и верхней подач в волейболе	2		2
Контрольный норматив: нижний прием у стены	2		2
Контрольный норматив: подачи.	2		2
Правила игры в дартс. Техника броска в дартс.	2		2
Соревнования по дартс.	2		2
Веселые страты.	2		2
Подвижные игры с мячом.	2		2
Функциональный тренинг.	2		2
Контрольные нормативы.	2		2
Итого по видам учебной работы	62		62
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Первый период контроля</b>			<b>62</b>
<b>Второй период контроля</b>			
<b>Практический раздел (2 ч)</b>	<b>62</b>		<b>62</b>
Техника безопасности. Подвижные игры с мячом.	2		2
Веселые страты.	2		2
Встречные эстафеты.	2		2
Техника движения рук в скандинавской ходьбе.	2		2
Техника движения ног в скандинавской ходьбе.	2		2
Техника скандинавской ходьбы.	2		2
Техника скандинавской ходьбы с изменением скорости.	2		2

Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с обручем.	2		2
ОФП в парах.	2		2
Интервальная тренировка.	2		2
Контрольные нормативы.	2		2
Комплекс общеразвивающих упражнений на коврике.	2		2
Правила игры в баскетбол. Стойки и способы передвижений в баскетболе.	2		2
Техника и способы остановки в баскетболе.	4		4
Техника поворотов на месте и в движении в баскетболе.	2		2
Техника ловли мяча двумя руками на месте и в движении.	2		2
Контрольный норматив: штрафные броски в баскетболе	2		2
Двусторонняя игра в баскетбол.	2		2
Техника специальных беговых упражнений.	2		2
Техника бега на короткие дистанции.	2		2
Техника эстафетного бега.	2		2
Контрольный норматив: 100 м.	2		2
Техника спортивной ходьбы.	4		4
Фитнес-аэробика. Базовые шаги по аэробике.	2		2
Фитнес-аэробика. Базовые шаги по степ-аэробике.	2		2
Контрольный норматив: составление аэробной связки.	2		2
Правила игры в бадминтон. Тезника стоек и передвижений.	2		2
Техника ударов в бадминтоне.	2		2
Контрольный норматив: набивание (жонглирование) волана ракеткой для бадминтона.	2		2
Итого по видам учебной работы	62		62

**Форма промежуточной аттестации**

Зачет		
<b>Итого за Второй период контроля</b>		<b>62</b>
<b>Третий период контроля</b>		
<b>Практический раздел (3 ч)</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	2	2
Бег на короткие дистанции.	2	2
Техника эстафетного бега.	2	2
Контрольный норматив: 100 м.	2	2
Техника подачи мяча в лапте.	2	2
Техника ударов по мячу битой в лапте.	2	2
Контрольный норматив: броски малого мяча с 6 м.	2	2
Техника вбегания и выбегания в скрэпинге.	2	2
Техника групповых прыжков через длинную скакалку.	2	2
Контрольный норматив: групповые прыжки на скакалке.	2	2
Контрольный норматив: прыжки на скакалке 1 мин.	2	2
Функциональный тренинг.	2	2
Итого по видам учебной работы	24	24

**Форма промежуточной аттестации**

Зачет		
<b>Итого за Третий период контроля</b>		<b>24</b>
<b>Четвертый период контроля</b>		
<b>Практический раздел (4 ч)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
Техника отталкивания в скандинавской ходьбе.	2	2
Скандинавская ходьба с изменением скорости движения.	4	4
Круговая тренировка.	2	2
Интервальная тренировка.	2	2
ОФП в парах.	2	2
Контрольные нормативы.	4	4
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с гантелями.	2	2

Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета со скакалкой.	2		2
Способы передвижений и остановки в баскетболе.	4		4
Броски и ловля мяча на месте и в движении в баскетболе.	2		2
Техника штрафных бросков в баскетболе.	2		2
Тактические действия в нападении и защите в игре баскетбол.	4		4
Контрольное упражнение: "восьмерка" в баскетболе.	2		2
Двусторонняя игра в стритбол.	2		2
Двусторонняя игра в баскетбол.	2		2
Техника ударов в бадминтон.	2		2
Техника подачи в бадминтоне.	2		2
Тактические приемы игры в бадминтон.	2		2
Контрольное упражнение: набивание (жонглирование) волана ракеткой.	2		2
Техника высокого старта и стартовое ускорение.	2		2
Контрольный норматив 100 м.	2		2
Способы передачи эстафетной палочки.	2		2
Техника эстафетного бега.	2		2
Подвижные игры.	2		2
Эстафеты с мячом.	2		2
Подвижные игры с мячом.	2		2
Итого по видам учебной работы	60		60

**Форма промежуточной аттестации**

Зачет			
<b>Итого за Четвертый период контроля</b>			<b>60</b>
<b>Пятый период контроля</b>			
<b>Практический раздел (5 ч)</b>	<b>56</b>		<b>56</b>
Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.	2		2
Техника спортивной ходьбы.	4		4
Кроссовая подготовка.	4		4
Техника попеременного бега.	2		2
Бег на средние дистанции.	2		2
Контрольный норматив 100 м.	2		2
Фитнес-аэробика. Аэробные базовые шаги.	2		2
Фитнес-аэробика. Степ-аэробика. Базовые шаги на 4 счета.	2		2
Фитнес-аэробика. Степ-аэробика. Базовые шаги на 8 счетов.	2		2
Степ-аэробика. Метод «Линейка».	2		2
Контрольное упражнение: связка из аэробных 4 элементов.	2		2
Групповые прыжки через длинную скакалку.	2		2
Прыжки ина скакалке вперед, назад.	2		2
Контрольное упражнение: групповые прыжки на скакалке.	2		2
Контрольное упражнение: прыжки на скакалке 1 минуту.	2		2
Круговая тренировка.	2		2
ОФП в парах.	2		2
Силовая тренировка в парах.	2		2
Интервальная тренировка.	2		2
Контрольный норматив по ОФП.	2		2
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета № 4.	2		2
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с гимнастической палкой.	2		2
Основы техники броска в дартс.	2		2
Соревнования по дартсу.	2		2
Двусторонняя игра в волейбол.	2		2
Контрольное упражнение: передача волейбольного мяча в парах.	2		2
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
Функциональный тренинг		4	4

Итого по видам учебной работы	56	4	60
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Пятый период контроля</b>			<b>60</b>
<b>Шестой период контроля</b>			
<b>Практический раздел (6 ч)</b>	<b>56</b>		<b>56</b>
Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе.	2		2
Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения.	4		4
Комплекс тренировки табата.	2		2
Круговая тренировка.	2		2
Интревальная тренировка.	2		2
ОФП в парах.	2		2
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с обручем/гантелями.	2		2
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета № 5.	2		2
Контрольные нормативы по ОФП.	2		2
Комбинации из: ловли, передачи, ведения, броска в баскетболе.	4		4
Комбинации из элементов техники передвижений в баскетболе.	4		4
Комбинации из элементов техники перемещений и владений мячом в баскетболе.	4		4
Нападение и защита в игровых взаимодействиях в баскетболе.	4		4
Контрольное упражнение: жонглирование двумя мячами.	2		2
Веселые старты.	2		2
Подвижные игры на открытых площадках.	2		2
Встречные эстафеты.	2		2
Одиночная и парная игра в бадминтон.	4		4
Контрольное упражнение: набивание (жонглирование) воланом в бадминтоне.	2		2
Бег на короткие дистанции.	2		2
Контрольный норматив 100 м.	2		2
Эстафетный бег.	2		2
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
Функциональный тренинг		4	4
Итого по видам учебной работы	56	4	60
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			
Зачет			
<b>Итого за Шестой период контроля</b>			<b>60</b>

**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)
<b>1. Практический раздел (1 ч)</b>  <i>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</i> ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) ОПК-8: 3.2 (ОПК.8.1), У.2 (ОПК.8.2), В.2 (ОПК.8.3) УК-6: 3.3 (УК.6.1), У.3 (УК.6.2), В.3 (УК.6.3) УК-7: 3.4 (УК.7.1), У.4 (УК.7.2), В.4 (УК.7.3) УК-8: 3.5 (УК.8.1), У.5 (УК.8.2), В.5 (УК.8.3)	<b>62</b>
1.1. Техника безопасности. Техника специальных беговых упражнений  Вводная часть занятия 1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Инструктаж по технике безопасности. 4. Передвижения. 5. Упражнения в движении. 6. Упражнения на месте.  Основная часть занятия 1. Выпрыгивания с ноги на ногу и эти же выпрыгивания с круговыми движениями рук. 2. Бег боком приставными шагами. 3. Бег с захлестом голени. 4. Бег с высоким подниманием бедра. 5. Бег на прямых ногах («колесо»). 6. Бег спиной назад.  Заключительная часть занятия 1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. 2. Стретчиг. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 8, 10, 13, 16, 18, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2

<p>1.2. Бег на короткие дистанции</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые и прыжковые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким подниманием бедра;</li> <li>- с забрасыванием голени назад;</li> <li>- приставными шагами;</li> <li>- ходьба в полном приседе (гусиный шаг);</li> <li>- бег спиной вперед;</li> <li>- прыжками с глубокого приседа;</li> <li>- бег с разворотами;</li> <li>- бег с ускорением;</li> <li>- прыжки с отталкиванием обеими ногами и т.д.</li> </ul> </li> <li>2. Специальные упражнения для развития физических качеств при усвоении техники бега на короткие дистанции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с ускорением 30-50м;</li> <li>- бег с высокого старта;</li> <li>- низки старт без стартовых колодок;</li> <li>- выполнение команд: - НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ;</li> <li>- установка стартовых колодок;</li> <li>- выполнение выхода со стартовых колодок без команды и по команде</li> </ul> </li> <li>3. Бег 100 метров с высокого старта.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 8, 9, 15, 18, 19, 23  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.3. Техника эстафетного бега</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения.</li> <li>2. Техника передачи эстафетной палочки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для передачи эст.палочки установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10м. до конца одного этапа и продолжается на 10м. вперёд от начала другого.</li> <li>- Принимающий эстафету начинает разбег за 10м. до начала зоны передачи.</li> </ul> <p>Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке.</p> <p>Ожидаящий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100м).</p> <p>Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу.</p> <li>3. Обучение передаче эстафетной палочки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача на месте;</li> <li>- передача при движении шагом;</li> <li>- передача в продвижении бегом на малой скорости.</li> </ul> <p>Совершенствование технике передачи на MAX скорости.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 8, 13, 16, 18, 23  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p> </li> </li></ol>	2

<p>1.4. Контрольный норматив, 100 м</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения.</li> <li>2. Контрольный норматив 100 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 15, 18, 22, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>1.5. Кроссовая подготовка</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные упражнения по кроссовой подготовке.</li> <li>2. Дистанция 800 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 8, 10, 13, 15, 18, 19, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.6. Правила игры в лапту. Техника ударов битой по мячу</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры в лапту.</li> <li>2. Подача мяча на различные высоты.</li> <li>3. Обучение ударам сверху. Удары в заданную зону.</li> <li>4. Обучение удару сбоку. Удары на дальность.</li> <li>5. Обучение удару «свечой».</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 9, 10, 14, 19, 21, 22, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>1.7. Техника ловли и передачи мяча в лапте</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике ловле мяча.</li> <li>2. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук.</li> <li>3. Ловля мяча, летящего «свечой».</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 10, 13, 14, 18, 19, 23      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.8. Контрольные упражнения в лапте</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сдача контрольных упражнений в лапте.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 18, 19, 21, 23      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>1.9. Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки ноги вместе вперед/назад по 50 раз.</li> <li>2. Прыжки ноги вместе с промежуточным подпрыгиванием вперед/назад по 50 раз.</li> <li>3. Прыжки на правой/левой ноге вперед/назад по 20 раз.</li> <li>4. Поочередные прыжки с ноги на ногу на месте 20 раз.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 7, 12, 13, 16, 19, 21, 23      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

<p>1.10. Техника прыжков на скакалке с продвижением</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поочередные прыжки с ноги на ногу на месте 50 раз.</li> <li>2. Поочередные прыжки с ноги на ногу с продвижением.</li> <li>3. Прыжки ноги вместе вперед с продвижением.</li> <li>4. Прыжки ноги вместе вперед/назад по 50 раз.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 21, 23      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>1.11. Контрольные упражнения (прыжки на скакалке вперед и назад)</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение контрольных упражнений: прыжки на скакалке вперед и назад за 30 секунд.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 9, 12, 13, 16, 18, 21      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>1.12. Контрольные упражнения (групповые прыжки)</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение контрольного упражнения - групповые прыжки.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13, 16, 18, 19, 21      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2

<p>1.13. Основные точки зала. Перестроения и передвижения</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные точки зала.</li> <li>2. Перестроения и передвижения.</li> <li>3. Строевая подготовка.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>1.14. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 1</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>И.П. – о.с.</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2

1.15. Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 2

2

Вводная часть занятия

1. Построение.
2. Сообщение задач урока.
3. Передвижения.
4. Упражнения в движении.
5. Упражнения на месте.

Основная часть занятия

И.п. – руки на пояс

- 1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову
- 2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью
- 3 – полуприседправую на пояс, левую – вперёд
- 4 – выпрямиться, руки вниз
- 5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка
- 7-8 – поворот направо, руки вниз

- 1 – выпад правой вперёд, руки за голову
- 2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперёд
- 3 – правую руку к плечу
- 4 – левая рука в сторону, правая рука вперёд
- 5 – левая рука за голову, правая рука в сторону
- 6 – и.п.
- 7 – правая нога скрестно вперёд, руки за спиной
- 8 – и.п.

- 1-2 – поворот налево, руки за голову
- 3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперёд
- 5-6 – поворот налево, руки на пояс
- 7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно

- 1 – мах правой ногой в сторону, руки вперёд
- 2 – и.п.
- 3 – мах левой ногой вперёд, 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

Заключительная часть занятия

1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.

2. Стретчиг.

Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 9, 10, 11, 13, 15, 18, 19

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2

<p>1.16. Круговая тренировка</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>На каждой станции упражнения выполняются по 1минуте, переход от станции к станции 10-15сек., 3 круга.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 станция. Упражнение для косых мышц живота лежа на коврике.</li> <li>2 станция. Упражнения для верхнего плечевого пояса с гантелями на бицепс и трицепс по 30 сек.</li> <li>3 станция Упражнение для внутренних мышц бедра по 30 сек. на каждую ногу.</li> <li>4 станция Активная ходьба с высоким подниманием колена 1 мин.</li> <li>5 станция Упражнение на пресс – 30 сек., упражнение для мышц спины – 30 сек.</li> <li>6 станция. Скалка, ноги вместе – 30 сек., обруч – 30 сек.</li> <li>7 станция. Упражнение для наружных мышц бедра по 30 сек. на каждую ногу.</li> <li>8 станция. Упражнение «планка».</li> <li>9 станция. Упражнение для верхних мышц живота – 30 сек., упр.для нижних мышц живота – 30 сек.</li> <li>10 станция. Упражнение для передних мышц бедра по 30 сек. на каждую ногу.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 5, 6, 9, 11, 13, 17, 18, 19, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.17. ОФП в парах</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>2. Развивающие упражнения в парах.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>1.18. Силовая тренировка</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальная физическая подготовка.</li> <li>2. Развивающие упражнения с гантелями.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2

<p>1.19. Интервальная тренировка</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса интервальной тренировки.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>1.20. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры в волейбол.</li> <li>2. Изучение основной стойки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение кисти рук;</li> <li>- положение рук;</li> <li>- положение ног.</li> </ul> </li> <li>3. Закрепление основной стойки волейболиста по сигналу <ul style="list-style-type: none"> <li>- по сигналу принять основную стойку;</li> <li>- по сигналу два шага принять основную стойку;</li> <li>- по сигналу три шага принять основную стойку.</li> </ul> </li> <li>4. Способы перемещения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед остановка скачком принять основную стойку волейболиста;</li> <li>- назад остановка скачком принять основную стойку волейболиста;</li> <li>- левым боком принять основную стойку волейболиста;</li> <li>- правым боком тоже.</li> </ul> </li> <li>5. Передача мяча двумя руками сверху в парах: <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение рук на мяче в основной стойке;</li> <li>- из положения сидя после набрасывания мяча партнером.</li> </ul> </li> <li>6. Челночный бег 3 x 10 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 9, 10, 13, 18, 19, 22, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2

<p>1.21. Техника передачи мяча сверху двумя руками</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения в отработке: <ul style="list-style-type: none"> <li>- постановки рук на мяче;</li> <li>- имитации приема и передачи мяча двумя руками сверху;</li> <li>- приема и передачи мяча на месте (в парах);</li> <li>- приема и передачи мяча с шагом вправо, влево, вперед, назад (в парах);</li> <li>- приема и передачи мяча у стенки.</li> </ul> </li> <li>2. Двусторонняя игра в волейбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 9, 13, 18, 19, 25</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>1.22. Техника приема мяча снизу двумя руками</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения в отработке: <ul style="list-style-type: none"> <li>- приема и передачи мяча на месте (в парах);</li> <li>- приема и передачи мяча с шагом вправо, влево, вперед, назад (в парах);</li> <li>- приема и передачи мяча у стенки, не меньше 10 раз.</li> </ul> </li> <li>2. Двусторонняя игра в волейбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 22, 25</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>1.23. Техника нижней и верхней подач в волейболе</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подачи в парах.</li> <li>2. Нижняя и верхняя подачи через сетку.</li> <li>3. Подачи в правую и левую половины площадки.</li> <li>4. Подачи в дальнюю и ближнюю части площадки.</li> <li>5. Подачи на точность.</li> <li>6. Двусторонняя игра в волейбол по правилам.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 10, 13, 16, 18, 22, 25</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2

<p>1.24. Контрольный норматив: нижний прием у стены</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение контрольного норматива: нижний прием у стены.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 6, 7, 10, 15, 18, 19, 22, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>1.25. Контрольный норматив: подачи.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение контрольного норматива: подачи через сетку.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 10, 13, 16, 18, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.26. Правила игры в дартс. Техника броска в дартс.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры в дартс.</li> <li>2. Техника броска в дартс.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 7, 9, 10, 13, 16, 18, 19, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>1.27. Соревнования по дартс.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соревнования по дартс.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Итоги соревнования по дартс.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 7, 10, 13, 16, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2

<p>1.28. Веселые страты.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Горячая картошка". Первому игрокудается в руки мяч (волейбольный, футбольный, баскетбольный или детский шарик). Он должен передать его не оборачиваясь назад над головой. Следующий за ним переправляет снаряд между ногами. А принявший его - снова над головой. Таким образом, чередуя способ передачи, следует как можно быстрее доставить "горячую картошку" до последнего игрока. Последний игрок, получивший мяч, бежит наперед и снова начинает передавать его таким же способом. Конкурс длится до тех пор, пока все участники не побывают в начале колонны.</li> <li>2. "Кенгуру". Для данного задания понадобиться волейбольный или баскетбольный мяч. Каждой команде выдается по одному. Первый игрок зажимает его между ног и прыгает до финиша и обратно. На старте он передает снаряд следующему игроку и тот повторяет его путь.</li> <li>3. "Путь через болото". Для этой игры понадобится по 6-8 обручем для каждой команды. Они раскладываются в шахматном порядке на расстоянии метра друг от друга - это "островки", ступая на которые, можно пройти "болото". Каждый игрок должен передвигаться по дистанции только прыгая внутрь каждого из обручей. Так он добирается до финиша и обратно.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6, 9, 13, 16, 18, 19, 21, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
---	---

<p>1.29. Подвижные игры с мячом.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>1. «Перестрелка»</p> <p>Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному или два баскетбольных и футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу и из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.</p> <p>2. «Заяц» (русская народная игра)</p> <p>Игроки становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. При броске нельзя заходить за границы круга и приближаться к зайчику.</li> <li>2. Надо назвать имя игрока, который будет ловить мяч.</li> <li>3. Мяч нельзя задерживать в руках, надо перебрасывать его другому игроку как можно быстрее.</li> </ol> <p>3. «Лунки» (русская народная игра)</p> <p>Игроки выкапывают на площадке вдоль прямой линии несколько неглубоких ямок — лунок. Параллельно на расстоянии 2—3 м проводят другую линию: от нее надо будет закатить или забросить небольшой резиновый мяч поочередно в каждую лунку — это определяется до начала игры. Первый игрок бросает мяч в лунки, пока не промахнется. Затем каждый ребенок пытается попасть в лунки. Если ни один ребенок не сумеет с первого раза попасть во все лунки без промаха, то игра повторяется, причем каждый игрок бросает мяч в ту лунку, где он промахнулся. Выигравшим считается игрок, первым сумевший метко попасть мячом во все лунки поочередно.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 9, 13, 15, 19, 20, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>1.30. Функциональный тренинг.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Комплекс рекомендуется выполнять в течение 15 минут, затем прерываться на 1 минуту и повторять упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 15 подтягиваний в висе на перекладине.</li> <li>2. 10 приседаний.</li> <li>3. 12 берпи.</li> <li>4. Минута прыжков на скакалке.</li> <li>5. Две минуты ускоренного бега.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>1.31. Контрольные нормативы.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 15, 16, 18  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<b>2. Практический раздел (2 ч)</b>	<b>62</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>УК-8: В.5 (УК.8.3), У.5 (УК.8.2), 3.5 (УК.8.1)  УК-7: В.4 (УК.7.3), У.4 (УК.7.2), 3.4 (УК.7.1)  УК-6: В.3 (УК.6.3), У.3 (УК.6.2), 3.3 (УК.6.1)  ОПК-8: В.2 (ОПК.8.3), У.2 (ОПК.8.2), 3.2 (ОПК.8.1)  ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), 3.1 (ОПК.7.1)</p> <p>2.1. Техника безопасности. Подвижные игры с мячом.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Инструктаж по технике безопасности.</li> <li>4. Передвижения.</li> <li>5. Упражнения в движении.</li> <li>6. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижные игры с мячом.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 6, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 25  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.2. Веселые старты.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Веселые старты.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 9, 12, 13, 14, 18, 22, 23  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2

<p>2.3. Встречные эстафеты.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Праила встречных эстафет.</li> <li>2. Встречные эстафеты.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Итоги подведения.</li> <li>2. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>3. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 9, 13, 15, 16, 18, 21, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.4. Техника движения рук в скандинавской ходьбе.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника движения рук в скандинавской ходьбе.</li> <li>2. Прохождение дистанции 1,5 км.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 9, 11, 15, 16, 19, 22, 24      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.5. Техника движения ног в скандинавской ходьбе.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника движения стоп. Точка опоры при толчке опорной ноги постепенно переходит с пятки на подушечки, затем на пальцы, почти сразу – на пятку второй ноги и далее по кругу. Стремиться создавать равномерную нагрузку на всю стопу.</li> <li>2. Прохождение дистанции 1,5 км.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2

<p>2.6. Техника скандинавской ходьбы.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полноценная ходьба: одновременный толчок пяткой одной ноги и конца палки в противоположной руке; с ускорением; с изменением амплитуды.</li> <li>2. Прохождение дистанции 2 км.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 9, 11, 15, 18, 23, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.7. Техника скандинавской ходьбы с изменением скорости.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полноценная ходьба: техника передвижения с изменением скорости.</li> <li>2. Прохождение дистанции 2 км на время.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 9, 13, 15, 18, 19, 23, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>2.8. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с обручем.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи</li> <li>1 - мах правой назад, обруч вверх</li> <li>2 - и.п.,</li> <li>3-4 - то же с левой</li> <li>5 - правая вправо на носок, обруч вверх</li> <li>6 - наклон вправо</li> <li>7 - выпрямиться, обруч вверх</li> <li>8 - и.п.</li> </ol> <p>1 - мах правой вправо, обруч горизонтально вперед</p> <p>2 - выпад на правой, обруч вертикально на полу</p> <p>3 - с перекатом обруча влево выпад на левой</p> <p>4 - и.п.</p> <p>5-8 - то же с левой</p> <p>И.п. - обруч вертикально впереди, хват изнутри</p> <p>1-2 - подняться на носки с переводом обруча назад</p> <p>3-4 - и.п.</p> <p>И.п. - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости справа</p> <p>6 - мах правой с перекатом обруча под правой влево</p> <p>6 - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости слева</p> <p>7-8 - то же вправо</p> <p>И.п. - обруч внизу вертикально, хват изнутри</p> <p>1 - обруч вверх, стойка на носках</p> <p>2 - присед внутри обруча</p> <p>3 - обруч вверх, стойка на носках</p> <p>4 - и.п.</p> <p>И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи (на середине)</p> <p>5-6 - опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево</p> <p>7-8 - то же вправо</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.9. ОФП в парах.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс общей физической подготовки в парах.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 6, 10, 11, 13, 16, 19, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

<p>2.10. Интервальная тренировка.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс интервальной подготовки.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 7, 9, 11, 15, 16, 17, 18      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.11. Контрольные нормативы.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 10, 11, 16, 18, 19      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2

2.12. Комплекс общеразвивающих упражнений на коврике.

2

Вводная часть занятия

1. Построение.
2. Сообщение задач урока.
3. Передвижения.
4. Упражнения в движении.
5. Упражнения на месте.

Основная часть занятия

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

Заключительная часть занятия

1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.

2. Стретчиг.

Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 22

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3

<p>2.13. Правила игры в баскетбол. Стойки и способы передвижений в баскетболе .</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры в баскетбол.</li> <li>2. Стойки и передвижения в баскетболе.</li> <li>3. Игра в баскетбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стretчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 20, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.14. Техника и способы остановки в баскетболе.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технические приемы в баскетболе: остановки.</li> <li>3. Игра в баскетбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стretчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 9, 13, 15, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<p>2.15. Техника поворотов на месте и в движении в баскетболе.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактические приемы: техника поворотов на месте и в движении в баскетболе.</li> <li>2. Игра в баскетбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стretчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 10, 13, 18, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2

<p>2.16. Техника ловли мяча двумя руками на месте и в движении.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника ведения мяча в баскетболе.</li> <li>2. Ловля мяча двумя руками: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на месте;</li> <li>- в движении.</li> </ul> </li> <li>3. Игра в баскетбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 9, 10, 13, 15, 18, 20  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.17. Контрольный норматив: штрафные броски в баскетболе</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника штрафных бросков в баскетболе.</li> <li>2. Контрольный норматив - штрафные броски: <ul style="list-style-type: none"> <li>- двухочковые;</li> <li>- трехочковые.</li> </ul> </li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 10, 13, 16, 18, 20  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.18. Двусторонняя игра в баскетбол.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники владения мячом.</li> <li>2. Двусторонняя игра в баскетбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 6, 10, 13, 18, 20, 22  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2

<p>2.19. Техника специальных беговых упражнений.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоким подниманием бедра</li> <li>-с захлестом голени</li> <li>-прыжки вверх с ноги на ногу</li> <li>-прыжки в шаге</li> <li>-ускорение</li> <li>-семенящий бег и др.</li> </ul> </li> <li>2. 100 м на время.</li> <li>3. 400 м легким бегом.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 8, 10, 13, 15, 18, 19, 23      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.20. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт;</li> <li>- стартовый разбег;</li> <li>- бег по дистанции;</li> <li>- финиш.</li> </ul> </li> <li>2. Бег на 100 м, 200 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 8, 9, 13, 15, 18, 22, 23      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.21. Техника эстафетного бега.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения.</li> <li>2. Техника передачи эстафетной палочки.</li> <li>3. Передача эстафетной палочки.</li> <li>4. Совершенствование технике передачи на MAX скорости, работа в парах.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8, 9, 10, 15, 16, 18, 22, 23      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>2.22. Контрольный норматив: 100 м.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>1.Выполнение контрольного норматива - 100 м.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 8, 10, 13, 15, 18, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.23. Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника спортивной ходьбы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- постановка стопы;</li> <li>- движения рук;</li> <li>- положение спины;</li> <li>- дыхание и ритм.</li> </ul> </li> <li>2. Прохождение дистанции 1 км.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 9, 10, 13, 18, 19, 22, 23, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>2.24. Фитнес-аэробика. Базовые шаги по аэробике.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аэробные базовые шаги: <ul style="list-style-type: none"> <li>- маршевые;</li> <li>- приставные.</li> </ul> </li> <li>2. Связка из базовых шагов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 элемента;</li> <li>- 4 элемента.</li> </ul> </li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 6, 7, 11, 16, 18, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>2.25. Фитнес-аэробика. Базовые шаги по степ-аэробике.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базовые шаги по степ-аэробике: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на 4 счета;</li> <li>- на 8 счетов.</li> </ul> </li> <li>2. Связка из базовых шагов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 элемента;</li> <li>- 4 элемента.</li> </ul> </li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 7, 9, 11, 16, 18, 22  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>2.26. Контрольный норматив: составление аэробной связки.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольный норматив: показ аэробной связки.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 16, 19  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.27. Правила игры в бадминтон. Тезника стоек и передвижений.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи.</li> <li>2. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача.</li> <li>3. Техника стоек и передвижений.</li> <li>4. Правила игры в бадминтон. Игра в парах.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 6, 10, 13, 18, 22  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>2.28. Техника ударов в бадминтоне.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника открытых ударов в бадминтоне.</li> <li>2. Техника закрытых ударов в бадминтоне.</li> <li>3. Игра в парах.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 19      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.29. Контрольный норматив: набивание (жонглирование) волана ракеткой для бадминтона.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сдача контрольного норматива: набивание (жонглирование) волана ракеткой.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 6, 9, 13, 15, 18, 19      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<b>3. Практический раздел (3 ч)</b>	<b>24</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3)      ОПК-8: 3.2 (ОПК.8.1), У.2 (ОПК.8.2), В.2 (ОПК.8.3)      УК-6: 3.3 (УК.6.1), У.3 (УК.6.2), В.3 (УК.6.3)      УК-7: 3.4 (УК.7.1), У.4 (УК.7.2), В.4 (УК.7.3)      УК-8: 3.5 (УК.8.1), У.5 (УК.8.2), В.5 (УК.8.3)</p> <p>3.1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.</li> <li>2. 30 м на скорость.</li> <li>3. 60 м на время.</li> <li>4. Дистанция 300 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 8, 9, 13, 15, 19, 23      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2

<p>3.2. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт;</li> <li>- стартовый разбег;</li> <li>- бег по дистанции;</li> <li>- финиш.</li> </ul> </li> <li>2. Бег на 100 м, 200 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 8, 10, 13, 15, 19, 23  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>3.3. Техника эстафетного бега.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения.</li> <li>2. Техника передачи эстафетной палочки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача на месте;</li> <li>- передача при движении шагом;</li> <li>- передача в продвижении бегом на малой скорости.</li> </ul> </li> <li>3. Эстафета 4 x 100 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 8, 10, 13, 15, 19, 23  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>3.4. Контрольный норматив: 100 м.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольный норматив 100 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 8, 10, 13, 15, 19, 23  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>3.5. Техника подачи мяча в лапте.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подача мяча на различные высоты.</li> <li>2. Обучение ударам сверху. Удары в заданную зону.</li> <li>3. Обучение удару сбоку. Удары на дальность.</li> <li>4. Игра в лапту.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 9, 10, 13, 14, 18, 19, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>3.6. Техника ударов по мячу битой в лапте.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбор биты.</li> <li>2. Отработка ударов по мячу битой.</li> <li>3. Игра в лапту.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 7, 9, 13, 14, 18, 19, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>3.7. Контрольный норматив: броски малого мяча с 6 м.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольный норматив: броски малого мяча с 6 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 9, 10, 13, 14, 18, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2

<p>3.8. Техника вбегания и выбегания в скролинге.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Техника групповых прыжков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перешагивания и прыжки через неподвижную, лежащую на полу или на земле скакалку, стоя лицом, боком или спиной к ней.</li> <li>2. То же через неподвижную скакалку, но висящую на высоте 10—15 см.</li> <li>3. Прыжки толчком одной или двумя ногами через лежащую, а затем и висящую (неподвижно) скакалку.</li> <li>4. Пробегание после нескольких вращений скакалки.</li> <li>5. Пробегание боком.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 9, 12, 13, 15, 18, 19, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>3.9. Техника групповых прыжков через длинную скакалку.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование прыжков через длинную скакалку.</li> <li>2. Пробегание потоком (один за другим) после определенного числа вращений.</li> <li>3. Пробегание по двое (раздельно и держась за руки).</li> <li>4. Перепрыгивание через вращающуюся скакалку: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вбежать, перепрыгнуть через скакалку и выбежать;</li> <li>- вбежать боком, перепрыгнуть и выбежать;</li> <li>- вбежать вдвоем в затылок друг другу, перепрыгнуть и выбежать.</li> </ul> </li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 9, 10, 12, 13, 18, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>3.10. Контрольный норматив: групповые прыжки на скакалке.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольный норматив: групповые прыжки по 4 человека.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 7, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

<p>3.11. Контрольный норматив: прыжки на скакалке 1 мин.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольный норматив: прыжки на скакалке 1 минуту.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 10, 12, 13, 16, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>3.12. Функциональный тренинг.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Комплекс рекомендуется выполнять в течение 15 минут, затем прерываться на 1 минуту и повторять упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 15 подтягиваний в висе на перекладине.</li> <li>2. 10 приседаний.</li> <li>3. 12 берпи.</li> <li>4. Минута прыжков на скакалке.</li> <li>5. Две минуты ускоренного бега.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 7, 9, 11, 16, 19, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<b>4. Практический раздел (4 ч)</b>	<b>60</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>УК-8: В.5 (УК.8.3), У.5 (УК.8.2), 3.5 (УК.8.1) УК-7: В.4 (УК.7.3), У.4 (УК.7.2), 3.4 (УК.7.1) УК-6: В.3 (УК.6.3), У.3 (УК.6.2), 3.3 (УК.6.1) ОПК-8: В.2 (ОПК.8.3), У.2 (ОПК.8.2), 3.2 (ОПК.8.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), 3.1 (ОПК.7.1)</p> <p>4.1. Техника отталкивания в скандтнавской ходьбе.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника отталкивания палками.</li> <li>2. Прохождение дистанции 1,5 км.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 13, 16, 18, 23, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>4.2. Скандинавская ходьба с изменением скорости движения.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники ходьбы.</li> <li>2. Ходьба с изменением скорости движения, 400 м.</li> <li>3. Прохождение дистанции 2 км.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 5, 7, 9, 13, 16, 18, 23, 24      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>4.3. Круговая тренировка.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Упражнения выполняются по 15-20 раз, 2 круга.</p> <p>1 станция. Плие-приседания.      2 станция. Выпады ножницы.      3 станция. Мертвая тяга.      4 станция. Подъем рук перед собой в наклоне.      5 станция. Отжимания от возвышенности.      6 станция. Разгибание рук из-за головы.      7 станция. Молот.      8 станция. Боковая складка правой стороной.      9 станция. Боковая складка левой стороной.      10 станция. Планка.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 16, 18, 19, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>4.4. Интервальная тренировка.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Интервальная тренировка.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 9, 11, 13, 15, 18, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2

<p>4.5. ОФП в парах.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Общеоазывающие упражнения в парах.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>4.6. Контрольные нормативы.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

4.7. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с гантелями.

2

Вводная часть занятия

1. Построение.
2. Сообщение задач урока.
3. Передвижения.
4. Упражнения в движении.
5. Упражнения на месте.

Основная часть занятия

И.П. – о.с.

- 1 – шаг пр. в сторону, руки в стороны
- 2 – приставить лев., руки вниз
- 3 – поворот направо, руки к плечам
- 4 – приставить лев., пр. рука вверх – лев.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.носку
- 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.

Заключительная часть занятия

1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.
2. Стретчиг.

Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 22

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2

<p>4.8. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета со скакалкой.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>И.П.- ноги вместе, скакалка впереди</p> <p>1- шаг пр. в сторону, сложить скакалку в 4 раза, руки вниз-в сторону  2 – приставить лев., руки вверх-в сторону  3-4 – поворот направо, руки вперед- в стороны  5 – полуприсед  6 – выпрямиться, руки вверх  7-8 – шаг лев.вперед, круг руками назад</p> <p>1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом  4 – встать на скакалку, руки в стороны  5 – поворот туловища вправо в полуприседе  6 – выпрямиться  7 - поворот туловища влево в полуприседе  8 – выпрямиться</p> <p>1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в лев.руке внизу  3 – поворот налево, скакалка в руках вниз- в стороны  4 – приставить пр. ногу, скакалка на плечах  5 – выпад пр. вперед, руки в стороны  6 – наклон к пр., коснуться пола  7 – выпад пр. вперед, руки вверх  8 – приставить пр., руки вниз</p> <p>1 – прыжок ноги врозь, руки вверх- в стороны  2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу  3-4 – 2 прыжка назад на двух ногах  5 – прыжок на пр. назад  6 – прыжок на лев.назад  7-8 – 2 прыжка назад на двух.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчиг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 6, 7, 11, 13, 15, 19  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>4.9. Способы передвижений и остановки в баскетболе.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника перемещений, передвижений в баскетболе.</li> <li>2. Виды остановок.</li> <li>3. Игра в баскетбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 9, 10, 13, 16, 18, 20, 22  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4

<p>4.10. Броски и ловля мяча на месте и в движении в баскетболе.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника ловли мяча на месте: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача двумя руками от груди с отскоком от пола;</li> <li>- передача и ловля мяча на месте в треугольнике;</li> <li>- передача мяча в парах на месте с отскоком от пола на месте.в треугольнике;</li> <li>- передача и ловля мяча в парах на месте в квадрате;</li> <li>- передача мяча на месте с отскоком от пола на месте.в квадрате.</li> </ul> </li> <li>2. Ловля и передача мяча в движении: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков;</li> <li>- передача мяча в парах на месте с отскоком от пола на месте.в треугольнике;</li> <li>- передача и ловля мяча в движении в квадрате;</li> <li>- передача мяча в движении с отскоком от пола на месте.в квадрате.</li> </ul> </li> <li>3. Игра в баскетбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стretчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 20  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>4.11. Техника штрафных бросков в баскетболе.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника штрафных бросков в баскетболе: <ul style="list-style-type: none"> <li>- двухочковые;</li> <li>- трехочковые.</li> </ul> </li> <li>2. Игра в баскетбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стretчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 20, 22  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

<p>4.12. Тактические действия в нападении и защите в игре баскетбол.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные варианты тактики игры в баскетбол: нападения и защиты. - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.</li> <li>2. Действия в нападении игроков с мячом и без мяча.</li> <li>3. Индивидуальная техника защиты.</li> <li>4. Игра в баскетбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 10, 13, 18, 20, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	4
<p>4.13. Контрольное упражнение: "восьмерка" в баскетболе.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение контрольного упражнения: "Восьмерка" в баскетболе.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 10, 13, 15, 18, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>4.14. Двусторонняя игра в стритбол.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры в стритбол.</li> <li>2. Двусторонняя игра в стритбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 10, 13, 15, 18, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

<p>4.15. Двусторонняя игра в баскетбол.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры в баскетбол.</li> <li>2. Двусторонняя игра в баскетбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 10, 13, 18, 20, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>4.16. Техника ударов в бадминтон.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника открытых ударов в бадминтоне.</li> <li>2. Техника закрытых ударов в бадминтоне.</li> <li>3. Игра в парах.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 10, 13, 15, 16, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>4.17. Техника подачи в бадминтоне.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника подачи в бадминтоне.</li> </ol> <p>Правильная подача в бадминтоне не зависит от того, кто игрок – правша или левша.</p> <p>Самое важное правило техники подачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ракетка должна начинать движение снизу;</li> <li>- во время удара ракетка не должна быть выше 115 см от пола;</li> <li>- ракетка должно совершать плавное, слитное поступательно движение вперед без пауз.</li> </ul> <p>2. Виды подач в бадминтоне:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокая – при которой волан принимает параболическую траекторию и устремляется к задней границе поля соперника;</li> <li>- плоская – волану придают направление по прямой траектории на среднюю или заднюю часть поля противника;</li> <li>- короткая – подача волана по низкой траектории к передней части поля соперника.</li> </ul> <p>3. Игра в парах.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 9, 13, 18, 19, 22 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

<p>4.18. Тактические приемы игры в бадминтон.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи.</li> <li>2. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача.</li> <li>3. Жонглирование на разную высоту с перемещением.</li> <li>4. Имитация техники ударов справа, слева.</li> <li>5. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой.</li> <li>6. Игра в парах.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 9, 13, 15, 18, 21      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>4.19. Контрольное упражнение: набивание (жонглирование) волана ракеткой.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Выполнение контрольного упражнения: набивание (жонглирование) волана ракеткой.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 13, 16, 18, 21      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>4.20. Техника высокого старта и стартовое ускорение.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения.</li> <li>2. Техника высокого старта:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- положения тела;</li> <li>- положения рук;</li> <li>- положения ног.</li> </ul> </li> <li>3. Стартовое ускорение.</li> <li>4. Дистанция 400 м без учета времени.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 8, 9, 10, 15, 16, 18, 23      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

<p>4.21. Контрольный норматив 100 м.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Выполнение контрольного норматива - 100 м.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 8, 10, 15, 18, 19, 23  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>4.22. Способы передачи эстафетной палочки.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения.</li> <li>2. Способы передачи эстафетной палочки.</li> <li>3. Совершенствование техники передачи на MAX скорости, работа в парах.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 8, 9, 15, 16, 18, 23  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>4.23. Техника эстафетного бега.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения.</li> <li>2. Передача эстафетной палочки.</li> <li>3. Техника эстафетного бега.</li> <li>4. Совершенствование технике передачи на MAX скорости, работа в парах.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 9, 13, 16, 18, 19, 23  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>4.24. Подвижные игры.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>4.25. Эстафеты с мячом.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Эстафеты с мячом.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 6, 7, 9, 13, 15, 18, 19, 21, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>4.26. Подвижные игры с мячом.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Подвижные игры с мячом.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 6, 9, 12, 14, 16, 19, 20, 21 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<b>5. Практический раздел (5 ч)</b>	<b>56</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3) ОПК-8: 3.2 (ОПК.8.1), У.2 (ОПК.8.2), В.2 (ОПК.8.3) УК-6: 3.3 (УК.6.1), У.3 (УК.6.2), В.3 (УК.6.3) УК-7: 3.4 (УК.7.1), У.4 (УК.7.2), В.4 (УК.7.3) УК-8: 3.5 (УК.8.1), У.5 (УК.8.2), В.5 (УК.8.3)</p>	

<p>5.1. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения на месте.</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения в движении.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 6, 7, 11, 15, 16, 17, 18, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>5.2. Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника спортивной ходьбы:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- постановка стопы;</li> <li>- движения рук;</li> <li>- положение спины;</li> <li>- дыхание и ритм.</li> </ul> </li> <li>2. Прохождение дистанции 1 км на время.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 7, 10, 15, 16, 18, 23, 24      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>5.3. Кроссовая подготовка.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные упражнения по кроссовой подготовке.</li> <li>2. Дистанция 800 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 8, 10, 13, 16, 18, 19, 23      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

<p>5.4. Техника попеременного бега.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника попеременного бега.</li> <li>2. Дистанция 60 м.</li> <li>3. Дистанция 200 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 8, 10, 13, 15, 18, 19, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>5.5. Бег на средние дистанции.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на средние дистанции, 400 м.</li> <li>2. Техника бега на длинные дистанции, 800 м.</li> <li>3. Дистанции 400 м на времена.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчин.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 9, 10, 13, 15, 18, 22, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>5.6. Контрольный норматив 100 м.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Выполнение контрольного норматива - 100 м.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчин.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 8, 10, 13, 15, 18, 23 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

<p>5.7. Фитнес-аэробика. Аэробные базовые шаги.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аэробные базовые шаги:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- маршевые;</li> <li>- приставные.</li> </ul> </li> <li>2. Составление аэробной связки из 4 элементов.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 11, 15, 16, 18, 19, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>5.8. Фитнес-аэробика. Степ-аэробика. Базовые шаги на 4 счета.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базовые шаги по степ-аэробике на 4 счета.</li> <li>2. Составление связки из 2 элементов.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7, 10, 11, 16, 18, 19, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>5.9. Фитнес-аэробика. Степ-аэробика. Базовые шаги на 8 счетов.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базовые шаги по степ-аэробике на 8 счетов.</li> <li>2. Составление связки из 2 элементов.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 19      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>5.10. Степ-аэробика. Метод «Линейка».</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование базовых шагов по степ-аэробике.</li> <li>2. Метод "лнейка" в степ-аэробике.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 15, 18, 19, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>5.11. Контрольное упражнение: связка из аэробных 4 элементов.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Выполнение контрольного упражнения: аэробная связка из 4 элементов.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 7, 11, 13, 15, 18      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>5.12. Групповые прыжки через длинную скакалку.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Техника групповых прыжков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пробегание после нескольких вращений скакалки.</li> <li>2. Пробегание потоком (один за другим) после определенного числа вращений.</li> <li>3. Пробегание по двое (раздельно и держась за руки).</li> <li>4. Впрыгивание по 2 человека, с последующими прыжками через скакалку, не менее 20 раз.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 7, 9, 12, 16, 18, 19, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>5.13. Прыжки ина скаклке вперед, назад.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Техника групповых прыжков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники прыжков через скакалкус вращением вперед.</li> <li>2. Совершенствование техники прыжков через скакалку с вращениемназад.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 10, 12, 15, 16, 18, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>5.14. Контрольное упражнение: групповые прыжки на скакалке.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Техника групповых прыжков:</p> <p>Выполнение групповых прыжков через длинную скакалку, не менее 20 раз.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 16, 18, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>5.15. Контрольное упражнение: прыжки на скакалке 1 минуту.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Совершенствование прыжков через скакалку.</p> <p>2. Выполнение контрольного упражнения - прыжки через скакалку 1 минута.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 9, 12, 15, 18, 19      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2

<p>5.16. Круговая тренировка.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Упражнения выполняются по 15-20 раз, 2 круга.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 станция. Плие-приседания.</li> <li>2 станция. Выпады ножницы.</li> <li>3 станция. Мертвая тяга.</li> <li>4 станция. Подъем рук перед собой в наклоне.</li> <li>5 станция. Отжимания от возвышенности.</li> <li>6 станция. Разгибание рук из-за головы.</li> <li>7 станция. Молот.</li> <li>8 станция. Боковая складка правой стороной.</li> <li>9 станция. Боковая складка левой стороной.</li> <li>10 станция. Планка.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 18, 19, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>5.17. ОФП в парах.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Комплекс упражнений в парах.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 8, 11, 15, 18, 19, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>5.18. Силовая тренировка в парах.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.</li> <li>2. Работа с гантелями.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 16, 17, 18</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>5.19. Интервальная тренировка.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Интервальная тренировка.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 17, 18, 19      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>5.20. Контрольный норматив по ОФП.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 18      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

5.21. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета № 4.

2

Вводная часть занятия

1. Построение.
2. Сообщение задач урока.
3. Передвижения.
4. Упражнения в движении.
5. Упражнения на месте.

Основная часть занятия

И.п. – основная стойка

1. руки вперед
2. руки в стороны
3. руки вверх
4. руки за голову
5. наклон прогнувшись, руки в стороны, ладонями вперед
6. наклон согнувшись, касаясь руками пола
7. упор присев
8. толчком ног упор лежа

1. упор лежа на согнутых руках, левую назад
2. упор лежа
3. упор лежа на согнутых руках, правую назад
4. упор лежа
5. упор присев
6. шагом правой назад выпад левой руки в стороны
7. вставая, приставить правую, хлопок над головой
8. дугами наружу, руки вниз

1. махом правую в сторону, руки в стороны
2. выпад вправо с наклоном влево, руки вверх
3. встать на левую, толчком правую в сторону, руки в стороны
4. приставляя правую, руки к плечам
5. махом левую в сторону, руки в стороны
6. выпад влево с наклоном вправо, руки вверх
7. встать на правую, толчком левую в сторону, руки в стороны
8. приставляя левую, круг руками книзу

1. мах правой вперед, ладонями книзу
2. приставить правую, руки в стороны
3. мах левой вперед, руки вперед, ладонями книзу
4. приставить левую, руки на пояс
5. прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
6. прыжок в стойку, руки за голову
7. прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
8. прыжок в о.с.

Заключительная часть занятия

1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.

2. Стретчиг.

Учебно-методическая литература: 2, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 15, 16, 18, 19

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3



Вводная часть занятия

1. Построение.
2. Сообщение задач урока.
3. Передвижения.
4. Упражнения в движении.
5. Упражнения на месте.

Основная часть занятия

И.П. – основная стойка, палка за головой.

- 1 – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться.
  - 2 – Наклониться влево.
  - 3 – Выпрямиться, палку вверх.
  - 4 – И. п.
- И.П. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы.
- 5-7 – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо.
- 8 – И. п..

И.П. – основная стойка, палка внизу сзади.

- 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади.
- 3 – 4. – Выпрямиться.
- 5 – 6. – Наклониться вперед, взять палку.
- 7 – 8. – И. п.

И.П. – ноги врозь, палка вверху.

- 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола.
- 4 – И. п.

И.П. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца.

- 5-6 – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх.
- 7 – Держать.
- 8 – и.п.

И.П. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально.

- 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках).
- 3 – Держать.
- 4 – И. п.

И.П. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы.

- 5 – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»).
- 6 – И. п.

7-8 То же на другой ноге

И.П. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками.

- 1 – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее.
- 2 – Поймать палку – и. п.
- 3-4 То же правой ноге.
- 5-7. – Левую руку вверх,



<p>5.23. Основы техники броска в дартс.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры в дартс.</li> <li>2. Основные положения рук, ног.</li> <li>3. Техника броска в дартс.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.24. Соревнования по дартсу.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Соревнования по дартс.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 6, 9, 10, 11, 13, 19, 21, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>5.25. Двусторонняя игра в волейбол.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Судейство в волейболе.</li> <li>2. Двусторонняя игра в волейбол.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 7, 9, 10, 13, 16, 18, 21, 25      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2

<p>5.26. Контрольное упражнение: передача волейбольного мяча в парах.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Выполнение контрольного упражнения: передача волейбольного мяча в парах.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 25 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<b>6. Практический раздел (6 ч)</b>	<b>56</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>УК-8: В.5 (УК.8.3), У.5 (УК.8.2), 3.5 (УК.8.1) УК-7: В.4 (УК.7.3), У.4 (УК.7.2), 3.4 (УК.7.1) УК-6: В.3 (УК.6.3), У.3 (УК.6.2), 3.3 (УК.6.1) ОПК-8: В.2 (ОПК.8.3), У.2 (ОПК.8.2), 3.2 (ОПК.8.1) ОПК-7: В.1 (ОПК.7.3), У.1 (ОПК.7.2), 3.1 (ОПК.7.1)</p>	
<p>6.1. Техника отталкивания палками в скандинавской ходьбе.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники отталкивания палками.</li> <li>2. Прохождение дистанции 1,5 км.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 23, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p> <p>6.2. Скандинавская ходьба с изменением скорости передвижения.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники ходьбы.</li> <li>2. Ходьба с изменением скорости движения, 400 м.</li> <li>3. Прохождение дистанции 2 км.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 23, 24 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>6.3. Комплекс тренировки табата.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Комплекс тренировки по системе Табата.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 9, 11, 13, 16, 18, 19      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>6.4. Круговая тренировка.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Упражнения выполняются по 15-20 раз, 2 круга.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 станция. Плие-приседания.</li> <li>2 станция. Выпады ножницы.</li> <li>3 станция. Мертвая тяга.</li> <li>4 станция. Подъем рук перед собой в наклоне.</li> <li>5 станция. Отжимания от возвышенности.</li> <li>6 станция. Разгибание рук из-за головы.</li> <li>7 станция. Молот.</li> <li>8 станция. Боковая складка правой стороной.</li> <li>9 станция. Боковая складка левой стороной.</li> <li>10 станция. Планка.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 15, 17, 18, 19, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>6.5. Интервальная тренировка.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Интервальная тренировка.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 10, 11, 13, 15, 17, 18      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2

<p>6.6. ОФП в парах.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Комплекс упражнений в парах.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
---	---



Вводная часть занятия

1. Построение.
2. Сообщение задач урока.
3. Передвижения.
4. Упражнения в движении.
5. Упражнения на месте.

Основная часть занятия

1. И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи  
1 - мах правой назад, обруч вверх  
2 - и.п.,  
3-4 - то же с левой
2. И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи  
1 - правая вправо на носок, обруч вверх  
2 - наклон вправо  
3 - выпрямиться, обруч вверх  
4 - и.п.
3. И.п. - обруч вверху хватом двумя снаружи  
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
4. И.п. - обруч вертикально впереди, хват изнутри  
1-2 - подняться на носки с переводом обруча назад  
3-4 - и.п.  
5. И.п. - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости справа  
1 - мах правой с перекатом обруча под правой влево  
2 - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости слева  
3-4 - то же вправо
6. И.п. - обруч внизу вертикально, хват изнутри  
1 - обруч вверх, стойка на носках  
2 - присед внутри обруча  
3 - обруч вверх, стойка на носках  
4 - и.п.
7. И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи (на середине)  
1-2 - опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево  
3-4 - и.п.  
5-8 - то же вправо

Комплекс упражнений с гантелями

И.П. – о.с.

- 1 – шаг пр. в сторону, руки в стороны
  - 2 – приставить лев., руки вниз
  - 3 – поворот направо, руки к плечам
  - 4 – приставить лев., пр. рука вверх – лев.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.носку
  - 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.



6.8. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета № 5.

2

Вводная часть занятия

1. Построение.
2. Сообщение задач урока.
3. Передвижения.
4. Упражнения в движении.
5. Упражнения на месте.

Основная часть занятия

И.П. – о.с.

- 1 - шаг вправо, руки вверх, ладони внутрь
- 2 – и.п.
- 3 – шаг влево, руки вперед
- 4 – и.п.
- 5 - поднять высоко бедро, согнув правую ногу, руки в стороны
- 6 - отвести правую ногу в сторону на носок, руки за голову
- 7 - отвести правую ногу назад на носок, руки вперед
- 8 – и.п.

1 - наклон вперед к левой ноге, ладонью коснуться пола

2 – и.п.

3 - наклон вперед к правой ноге

4 – прыжком о.с.

5 - упор присев

6 - упор лежа

7 - согнуть руки, коснуться грудью пола

8 - разогнуть руки — упор лежа

1 - толчком ног упор присев

2 - встать — о.с.

3 - отвести левую ногу назад на носок, руки вверх (прогнуться)

4 – и.п.

5- 6 - то же с другой ноги

7 - полуприсед, руки вперед

8 – о.с.

1-2 – прыжки на двух ногах, руки на пояс

3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны

4 – прыжком ноги скрестно, руки за голову

5 – прыжком ноги врозь, руки вперед

6 – прыжком ноги вместе, руки вниз

7-8 – два шага на месте, два хлопка руками

Заключительная часть занятия

1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.

2. Стretчинг.

Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 6, 7, 9, 11, 15, 16, 18, 22

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3

<p>6.9. Контрольные нормативы по ОФП.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> <li>4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 6, 8, 11, 15, 18, 19</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2
<p>6.10. Комбинации из: ловли, передачи, ведения, броска в баскетболе.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальная физическая подготовка</li> <li>2.. Комбинации из: ловли, передачи, ведения, броска в баскетболе.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>6.11. Комбинации из элементов техники передвижений в баскетболе.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальная физическая подготовка</li> <li>2.. ККомбинации из элементов техники передвижений в баскетболе.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 9, 10, 13, 15, 18, 20, 21</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

<p>6.12. Комбинации из элементов техники перемещений и владений мячом в баскетболе.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальная физическая подготовка</li> <li>2.. Комбинации из элементов техники перемещений в баскетболе.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 7, 10, 13, 15, 16, 18, 20, 21  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>6.13. Нападение и защита в игровых взаимодействиях в баскетболе.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальная физическая подготовка</li> <li>2.. Нападение и защита в игровых взаимодействиях в баскетболе.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 18, 20, 21  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>6.14. Контрольное упражнение: жонглирование двумя мячами.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Выполнение контрольного норматива: жонглирование двумя баскетбольными мячами.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 7, 9, 13, 18, 19, 20  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2

<p>6.15. Веселые старты.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>В зависимости от количества студентов на занятии, произвести деление на 2, 3, 4 команды.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Три ноги".</li> <li>2. "Три прыжка".</li> <li>3. "Горячая картошка".</li> <li>4. "Кенгуру".</li> <li>5. "Путь через болото".</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стretчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 21      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>6.16. Подвижные игры на открытых площадках.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Произвести деление студентов на 2 команды.</p> <p>Подвижные игры на открытых площадках.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стretчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 9, 13, 14, 18, 20, 21, 25      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	2
<p>6.17. Встречные эстафеты.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>В зависимости от количества студентов на занятии произвести деление студентов на 2, 3, 4 команды.</p> <p>Встречные эстафеты.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стretчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2

<p>6.18. Одиночная и парная игра в бадминтон.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры в бадминтон.</li> <li>2 Одиночная и парная игра в бадминтон.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 7, 9, 13, 16, 18, 21, 22      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>6.19. Контрольное упражнение: набивание (жонглирование) воланом в бадминтоне.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Выполнение контрольного упражнения: набивание (жонглирование) волана ракеткой.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6, 9, 13, 18, 19, 21      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>6.20. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на средние дистанции:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт;</li> <li>- стартовый разбег;</li> <li>- бег по дистанции;</li> <li>- финиш.</li> </ul> </li> <li>2. Бег на 400 м на время.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 9, 10, 13, 15, 18, 23      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

<p>6.21. Контрольный норматив 100 м.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <p>Выполнение контрольного норматива - 100 м.</p> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 8, 10, 13, 18, 19, 22, 23      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>6.22. Эстафетный бег.</p> <p>Вводная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение.</li> <li>2. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Передвижения.</li> <li>4. Упражнения в движении.</li> <li>5. Упражнения на месте.</li> </ol> <p>Основная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения.</li> <li>2. Техника передачи эстафетной палочки:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача на месте;</li> <li>- передача при движении шагом;</li> <li>- передача в продвижении бегом на малой скорости.</li> </ul> </li> <li>3. Эстафета 4 x 100 м.</li> </ol> <p>Заключительная часть занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</li> <li>2. Стретчинг.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19, 22, 23      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	2

### 3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	

<p>1.1. Функциональный тренинг</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Разминка.</p> <p>Каждое упражнение выполняется по 1 минуте, повторить 2 краза.</p> <p>Плис-приседания.</p> <p>Отжимания от возвышенности.</p> <p>Махи ногами назад.</p> <p>Разгибание рук из-за головы.</p> <p>Зашагивания на возвышенность поочередно.</p> <p>Короткие скручивания лежа.</p> <p>Махи ногами в стороны.</p> <p>Разводка гантелей лежа.</p> <p>Прыжки на скакалке.</p> <p>Подъем ног лежа.</p> <p>Упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.</p> <p>Стретчинг.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 9, 10, 11, 13, 17, 18, 19, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4
<b>2. Самостоятельная работа</b>	4
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
<p>2.1. Функциональный тренинг</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Разминка.</p> <p>Комплекс рекомендуется выполнять в течение 15 минут, затем прерываться на 1 минуту и повторять упражнения.</p> <p>1. 15 подтягиваний в висе на перекладине.</p> <p>2. 10 приседаний.</p> <p>3. 12 берпи.</p> <p>4. Минута прыжков на скакалке.</p> <p>5. Две минуты ускоренного бега.</p> <p>Упражнения на восстановления дыхания, расслабления</p> <p>Стретчинг.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 22</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3</p>	4

## 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
<b>Основная литература</b>		
1	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.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1939">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1939</a>
2	Камскова Ю.Г. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГПУ / Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Е.Л. Бачериков. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – 202 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4813">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4813</a>
3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с	<a href="http://nashuch.ru/holodov-j-k-kuznecov-b-c-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitiya-v-3.html">http://nashuch.ru/holodov-j-k-kuznecov-b-c-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitiya-v-3.html</a>
4	Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГПУ /Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. – 131с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bitsream/handle/123456789/4897">http://elib.cspu.ru/xmlui/bitsream/handle/123456789/4897</a>
5	Бурухин С.Ф. Теоретико-методические основы развития двигательной и функциональной подготовленности студентов вуза средствами гимнастики : учебно-методическое пособие / сост. С.Ф. Бурухин, Е.В. Кулагина. - Ярославль: РИО ЯГПУ имени К.Д. Ушинского, 2016.- 107 с.	<a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=29834756">https://elibrary.ru/item.asp?id=29834756</a>
6	Каткова А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Каткова А.М., Храмцова А.И.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016.— 64 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/72514.html">http://www.iprbookshop.ru/72514.html</a>
7	Гилазиева, С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 120 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/54164.html">http://www.iprbookshop.ru/54164.html</a>
8	Фомина Л.Б. Подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. Спринтерский бег. [Текст]: методические рекомендации / сост. Л.Б. Фомина, О.Б. Никольская, С.Ю. Червоткина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГПУ, 2017. – 58 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2052">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2052</a>
9	Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. – Электрон. текстовые данные. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. – С. 156–192.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/4144">http://www.iprbookshop.ru/4144</a>
10	Зациорский В.М. Спортивная метрология: учеб. Для ин-тов физ. культуры / В.М. Зациорский, В.Л. Уткин, Б.А. Суслаков. М.: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.	<a href="https://any-book.ru/book/show/id/928827">https://any-book.ru/book/show/id/928827</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
11	Антонова, Э.Р. Фитнес-аэробика как вид спорта [Текст]: учебное пособие / Э.Р. Антонова, О.А. Иваненко. – Челябинск: Изд-во Юж-Урал. гос. гуман.пед. ун-та, 2016. – 159 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1116">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1116</a>
12	Антонова Э.Р. Скиплинг (прыжки на скакалке) [Текст]: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГПУ, 2016. – 62 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1111">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1111</a>
13	Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе : учебное пособие / Коняхина Г.П., Коняхина А.В., Борисова Е.В. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 260 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1750">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1750</a>
14	Коняхина Г.П. Русская лапта в системе подготовки учителя физической культуры : учебное пособие / Коняхина Г.П. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 252 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2011">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2011</a>
15	Коняхина Г.П. Методическое сопровождение спортивных праздников в образовательных учреждениях : учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Кравцова Л.М., Михайлова Т.А., Чикалин М.В. – Челябинск, 2018.	<a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=36359844">https://elibrary.ru/item.asp?id=36359844</a>

16	Каткова, А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016. – 64 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/72514.html">http://www.iprbookshop.ru/72514.html</a>
17	Перепелюкова Е.В. Русский жим: методические рекомендации [Текст] / сост. Е.В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 44 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/756">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/756</a>
18	Червоткина С.Ю. Стретчинг [Текст]: методические рекомендации / сост. С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 90 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1024">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1024</a>
19	Гилазиева, С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 120 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/54164.html">http://www.iprbookshop.ru/54164.html</a>
20	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.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/746">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/746</a>
21	Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Горбачева О.А. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017.— 99 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/73253.html">http://www.iprbookshop.ru/73253.html</a>
22	Черная Е.В 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.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1939">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1939</a>
23	Никольская О.Б. Кроссовая подготовка [Текст]: метод. рекомендации / сост. О.Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 34 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/752">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/752</a>
24	Никольская О.Б. Скандинавская ходьба (Nordik walking) [Текст]: метод. рекомендации / сост. О.Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 44 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/753">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/753</a>
25	Каратаева Т. Волейбол (техника и тактика) : методические рекомендации для студентов вузов / Т.Ю. Каратаева. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. - 50 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/735">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/735</a>

**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	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibRARY.ru/default.aspx">https://elibRARY.ru/default.aspx</a>
2	Яндекс-Энциклопедии и словари	<a href="http://slovari.yandex.ru">http://slovari.yandex.ru</a>
3	Портал «Гарант-Education»	<a href="http://edu.garant.ru/education/law">http://edu.garant.ru/education/law</a>

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

### 5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС							
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль						Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Реферат	Тест	Эссе	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен	
ОПК-7							
3.1 (ОПК.7.1)		+					+
У.1 (ОПК.7.2)			+				+
В.1 (ОПК.7.3)					+		+
ОПК-8							
3.2 (ОПК.8.1)	+						+
У.2 (ОПК.8.2)	+						+
В.2 (ОПК.8.3)					+		+
УК-6							
3.3 (УК.6.1)		+					+
У.3 (УК.6.2)				+			+
В.3 (УК.6.3)					+		+
УК-7							
3.4 (УК.7.1)		+					+
У.4 (УК.7.2)					+		+
В.4 (УК.7.3)					+		+
УК-8							
3.5 (УК.8.1)		+					+
У.5 (УК.8.2)					+		+
В.5 (УК.8.3)					+		+

### 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 ч)":

## 1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

### 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Упражнение

		Баллы				
		5	4	3	2	1
Спринтерский бег 100 м., сек	дев	15,7-15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7
юн		13,2-13,7	13,8-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,6

### 2. СКИППИНГ

#### Прыжки на скакалке вперед, назад 30 сек

		5	4	3	2	1
95 и больше		85-94	75-84	65-74	55-64	

### 3. ЛАПТА

Броски мяча в стену. 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. 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. Даются две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

Упражнение	Количество баллов				
	1	2	3	4	5
с 3 метров					
юноши	26	27-28	29-30	31-32	33
девушки	22	23-24	25-26	27-28	29

### 4. ВОЛЕЙБОЛ

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.

#### Кол-во раз Баллы

0-5	1
6-8	2
8-11	3
12-14	4
15-20	5

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

#### Вид деятельности

		Баллы				
		5	4	3	2	1
5. Прыжок в длину с места, см.	дев	180	170-179	160-169	150-159	130-149
	юн	230	210-229	200-209	190-199	160-189
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	дев	51-60	41-50	31-40	21-30	20
	юн	60	55-59	50-54	46-49	45
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	дев	10	7-9	4-6	3	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	юн	13	10-12	8-9	6-7	5

Количество баллов: 35

## **2. Доклад/сообщение**

1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры
4. Основы построения оздоровительной тренировки.
5. Характеристика средств специально оздоровительной направленности.
6. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
7. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.
- 8.. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
9. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
10. Контроль за факторами внешней среды

Количество баллов: 15

## **3. Реферат**

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
2. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности на выбор).
3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни
7. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
8. Основные требования к организации здорового образа жизни.
9. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
10. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Количество баллов: 20

#### 4. Text

Тестовые задания с выбором одного правильного ответа из нескольких

1. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?

- А) виды спорта;
- Б) страны;
- В) континенты;
- Г) мифологические символы.

2. Место проведения первых Олимпийских игр?

- А) Рим;
- Б) Афины;
- В) Александрия;
- Г) Олимпия.

3. Наиболее устойчивый вид передвижения человека?

- А) бег;
- Б) ходьба;
- В) прыжки;
- Г) на велосипеде.

4. Тренировочные нагрузки в меньшей степени развивают:

- А) скорость;
- Б) силу;
- В) мощность;
- Г) мышечную выносливость.

5. Белки не выполняют функцию:

- А) терморегуляторную;
- Б) регуляторную или гормональную;
- В) транспортную;
- Г) опорную.

6. Наибольшее количество белка содержится в:

- А) подсолнечнике;
- Б) фасоли;
- В) пшеница;
- Г) лён.

7. В организме человека углеводы выполняют в том числе следующую биологическую функцию:

- А) энергетическую;
- Б) пластическую;
- В) защитную;
- Г) все ответы верны.

8. При резкой смене часовых поясов особенно снижается работоспособность в видах спорта:

- А) связанных с проявлением выносливости;
- Б) связанных с проявлением силы;
- В) связанных с проявлением быстроты;
- Г) сложнокоординационных.

9. Терморегуляторным центром организма человека являются:

- А) потовые железы;
- Б) гипоталамус;
- В) скелетные мышцы;
- Г) гладкая мышца, окружающая артериолы.

10. Частота сердечных сокращений (ЧСС) более 180 уд/мин принадлежит зоне интенсивности физической нагрузки:

- А) компенсаторной;
- Б) аэробной;
- В) смешанной;
- Г) анаэробной.

11. Слово «анатомия» произошло от греческого «anatemno» , что это означает:

- А) рассекаю;
- Б) соединяю;
- В) внутренность;
- Г) внешность.

Количество баллов: 15

**5. Эссе**

1. Финансирование отрасли физической культуры и спорта.
2. Что я думаю об использовании допинга в спорте.
3. Роль прикладной физической культуры.
4. Роль прикладной физической культуры в гармоничном развитии личности будущего учителя начальных классов.
5. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

Количество баллов: 10

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

**1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

**1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Упражнение	Баллы				
	5	4	3	2	1
Спринтерский бег 100 м., сек	15,7-15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7
юн	13,2-13,7	13,8-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,6

**2. БАСКЕТБОЛ**

Упражнение	Количество баллов				
Штрафной бросок - количество баллов определяется количеством попаданий в кольцо из 6 бросков.	1	2	3	4	5
1	2	3-4	5	6	

**3. Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий)**

1 2 3 4 5

**4. БАДМИНТОН**

Упражнение	Количество баллов				
Набивание (жонглирование) волана	1	2	3	4	5
чередуя открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	25-29	30-35	36-40	41-45	46 и больше

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

Вид деятельности	Баллы				
	5	4	3	2	1
5. Прыжок в длину с места, см.	180	170-179	160-169	150-159	130-149
дев	230	210-229	200-209	190-199	160-189
юн					
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	51-60	41-50	31-40	21-30	20
дев	60	55-59	50-54	46-49	45
юн					
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	7-9	4-6	3	2
дев					

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

Количество баллов: 35

**2. Доклад/сообщение**

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Методы спортивной тренировки.
4. Принципы спортивной тренировки.
5. Основные стороны спортивной тренировки.
6. Спортивно-техническая подготовка.
7. Спортивно-тактическая подготовка.
8. Физическая подготовка.
9. Психическая подготовка.
10. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Количество баллов: 15

### **3. Реферат**

1. Физическая культура в современном обществе (структура, содержание и функции).
2. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации (законы, постановления, инструкции).
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Здоровье человека как общественная ценность. Факторы, определяющие здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
6. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
7. Оценка состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль за занимающимися.
8. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
9. Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры. Направленность и содержание самостоятельных занятий.
10. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности, объемом и интенсивностью применяемых нагрузок.

Количество баллов: 20

#### 4. Text

Тестовые задания с выбором одного правильного ответа из нескольких:

1. Плюсна – это:

- А) часть черепа;
- Б) часть кисти;
- В) часть стопы;
- Г) часть позвоночника.

2. Артериальное давление (АД) 135/80 свидетельствует о:

- А) оптимальном АД;
- Б) нормальном АД;
- В) повышенном нормальном АД;
- Г) гипертонии I степени (стадии).

3. Воспаление уха – это:

- А) отит;
- Б) оstit;
- В) остеомиелит;
- Г) остеопороз.

4. В обеспечении организма энергией первое место занимают:

- А) белки;
- Б) жиры;
- В) углеводы;
- Г) витамины и минеральные вещества.

5. Больше всего витамина С содержится в:

- А) апельсине;
- Б) лимоне;
- В) зеленом луке;
- Г) черной смородине.

6. Поставщик калия (К) в организме:

- А) орехи грецкие;
- Б) черная смородина;
- В) фасоль;
- Г) все варианты верны.

7. . Основной поставщик кальция (Са) в организме:

- А) творог нежирный;
- Б) сыр швейцарский;
- В) молоко;
- Г) фасоль.

8. . Первая помощь при растяжении:

- А) наложить шину;
- Б) согреть и наложить давящую повязку;
- В) приложить холод и наложить шину;
- Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

9. . К показателям физического развития относятся:

- А) вес, рост;
- Б) артериальное давление и ЧСС;
- В) время задержки дыхания;
- Г) сила, выносливость, скорость.

10. Жизненная емкость легких измеряется:

- А) тонометром;
- Б) спидометром;
- В) динамометром;
- Г) спирометром.

11. Физическая подготовка – это:

- А) воспитание морально- волевых качеств;
- Б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- В) развитие двигательных качеств;
- Г) овладение техникой.

12. Что не является частью здорового образа жизни:

- А) туристские походы;

Количество баллов: 15

### 5. Эссе

1. Роль физической культуры в моей жизни.
2. Значение стрессоустойчивости в спорте.
3. Роль физической культуры и спорта в жизни студента.
4. Как изменилось отношение людей к своему здоровью во время пандемии.
5. Развитие силовых способностей ног.

Количество баллов: 10

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

### 1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

#### 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Упражнение	Баллы				
	5	4	3	2	1
Спринтерский бег 100 м., сек	дев	15,7-15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6
юн	13,2-13,7	13,8-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,6

2. СКИППИНГ	5	4	3	2	1
Прыжки на скакалке вперед, назад 30 сек	95 и больше	85-94	75-84	65-74	55-64

#### 3. ЛАПТА

Броски мяча в стену. 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. 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. Даются две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

Упражнение	Количество баллов				
с 6 метров	1	2	3	4	5
юноши	18	19-20	21-22	23-24	25
девушки	14	1	5-16	17-18	19-20

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Вид деятельности	Баллы				
	5	4	3	2	1
4 Прыжок в длину с места, см. дев	180	170-179	160-169	150-159	130-149
юн	230	210-229	200-209	190-199	160-189

#### 5. Поднимание туловища из положения

лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	дев	51-60	41-50	31-40	21-30	20
юн	60	55-59	50-54	46-49	45	

Количество баллов: 25

### 2. Доклад/сообщение

1. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
3. Физическая культура в режиме трудового дня Физическая культура в быту трудающих.
4. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.
5. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
6. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
7. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
10. Общая характеристика спорта.

Количество баллов: 15

### **3. Реферат**

1. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.
4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контрольных показателей.
5. Особенности применения физических упражнений для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студента, повышения эффективности учебного труда.
6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Массовый спорт и спорт высших достижений, Олимпийский спорт и международное олимпийское движение, олимпийская хартия.
8. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов.
9. Методы и приемы физического совершенствования студентов. Методика формирования двигательных навыков.
10. Социально-экономическая и личная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

Количество баллов: 20

#### 4. Text

Тестовые задания с выбором одного правильного ответа из нескольких

1. Наиболее высокое давление в системе сосудов называется:

- А) системическим давлением крови;
- Б) диастолическим давлением крови;
- В) средним давлением крови;
- Г) пульсовым давлением крови.

2. Оптимальная внутренняя температура тела, для которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет:

- А) 36,6° С;
- Б) 37,0 – 37,5° С;
- В) 38,0 – 38,5° С;
- Г) 39,0 – 39,5° С.

3. Отдельные химические элементы неравномерно накапливаются в различных органах и тканях организма.

Костная ткань накапливает:

- А) железо;
- Б) кальций и фосфор;
- В) йод;
- Г) медь.

4. Отдельные химические элементы неравномерно накапливаются в различных органах и тканях организма.

Кровь накапливает:

- А) железо;
- Б) кальций и фосфор;
- В) йод;
- Г) медь.

5. Сохраняют и передают наследственную (генетическую) информацию о всех свойствах организма, отвечают за биосинтез белков:

- А) углеводы;
- Б) липиды;
- В) белки;
- Г) нуклеиновые кислоты.

6. Программа аэробики была специально разработана для развития...

- А) мышечной силы и выносливости.
- Б) Гибкости.
- В) Кардиореспираторной системы.
- Г) Регулирования состава тела

7. Ациклическим видом легкой атлетики является?

- А) метание молота;
- Б) прыжки в длину;
- В) прыжки в высоту;
- Г) бег на 100 м.

8. Автором программы аэробики является..?

- А) Кеннет Купер;
- Б) Николай Амосов;
- В) Джейн Фонда;
- Г) Джо Вейдер.

9. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;
- Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

10. Короткие или средние периоды работы, чередующиеся с такими же периодами отдыха или пониженной активности, характерны для:

- А) силовой тренировки;
- Б) интервальной тренировки;
- В) непрерывной тренировки;
- Г) круговой тренировки.

11. Наивысшие показатели гибкости проявляются в:

- А) утренние часы;

Количество баллов: 15

**5. Эссе**

1. Значение двигательной активности для здоровья человека.
2. Роль физической культуры и спорта в Вашей жизни.
3. Занятия физической культурой и спортом в домашних условиях.
4. Роль прикладной физической культуры в гармоничном развитии личности будущего специалиста.
5. Моя желаемая физическая культура.

Количество баллов: 10

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

**1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

**1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Упражнение	Баллы				
	5	4	3	2	1
Спринтерский бег 100 м., сек	15,7-15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7
дев	13,2-13,7	13,8-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,6
юн					

**2. БАСКЕТБОЛ**

Упражнение	Количество баллов				
Упражнение «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца), сек.	1	2	3	4	5
д/ю	32/27	30/25	28/23	26/21	24/19

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

**4. БАДМИНТОН**

Упражнение	Количество баллов				
Набивание (жонглирование) волана	1	2	3	4	5
чередуя открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	25-29	30-35	36-40	41-45	46 и больше

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

Вид деятельности	Баллы				
	5	4	3	2	1
5. Прыжок в длину с места, см. дев	180	170-179	160-169	150-159	130-149
юн	230	210-229	200-209	190-199	160-189
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	дев	51-60	41-50	31-40	21-30
юн	60	55-59	50-54	46-49	45
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	дев	10	7-9	4-6	3
					2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	юн	13	10-12	8-9	6-7
Количество баллов: 35					5

**2. Доклад/сообщение**

1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания.
2. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
3. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия.
4. Система физического воспитания в Российской Федерации.
5. Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре.
6. Цель и задачи физического воспитания.
7. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
8. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
9. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
10. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Количество баллов: 15

### **3. Реферат**

1. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Использование тестов для оценки физического состояния и физической подготовленности организма.
5. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
6. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды.
7. Возрастные особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Студенческий спорт. Система студенческих соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
9. Дополнительные (нетрадиционные) средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
10. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования.

Количество баллов: 20

#### 4. Text

Тестовые задания с выбором одного правильного ответа из нескольких:

1. Из поперечнополосатой мышечной ткани состоит:

- А) сердце;
- Б) стенки желудочно-кишечного тракта;
- В) стенки кровеносных сосудов;
- Г) сократительные мышцы радужной оболочки глаза.

2. Общее количество мышц у человека более:

- А) 200;
- Б) 400;
- В) 600;
- Г) 800.

3.. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется:

- А) адаптацией;
- Б) ассимиляцией;
- В) интеграцией;
- Г) акклиматизацией.

4. Воспаление мышцы сердца называется:

- А) гастритом;
- Б) перитонитом;
- В) миокардитом;
- Г) холециститом.

5.. Прибор для измерения артериального давления (АД) называется:

- А) гониометром;
- Б) сфигмоманометром;
- В) калипером;
- Г) спирометром.

6. У 20-летнего студента частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое 90 уд/мин. Это признак:

- А) нормальной ЧСС;
- Б) тахикардии;
- В) брадикардии;
- Г) ускоренной ЧСС.

7.. Максимальное количество жира содержится в:

- А) гречихи орехах;
- Б) сыре голландском;
- В) гусятине;
- Г) скумбрии.

8.. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением, не показаны:

- А) бег;
- Б) плавание;
- В) езда на велосипеде;
- Г) лыжи.

9.. Число движений в единицу времени характеризует:

- А) темп движений;
- Б) ритм движений;
- В) скоростную выносливость;
- Г) сложную двигательную реакцию.

10. Самая высокая энергетическая ценность (в 100 г продукта) у:

- А) икры зернистой;
- Б) сметаны 20% жирности;
- В) рисовой крупы;
- Г) судака.

11. К пассивным средствам физической реабилитации относится:

- А) работа на тренажерах;
- Б) трудотерапия;
- В) физиотерапия;
- Г) мышечная релаксация.

12. Тепловым травмам во время тренировочных занятий и соревнований в первую очередь подвержены:

- А) лица с большой массой тела;

Количество баллов: 15

**5. Эссе**

1. Физическая культура и спорт современные тренды.
2. Современная система проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
3. Спортивная составляющая в моей жизни в период самоизоляции.
4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье подростков.
5. Как проявляется оздоровительное значение физических упражнений.

Количество баллов: 10

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

**1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

**1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Упражнение

Баллы

		5	4	3	2	1	
Спринтерский бег 100 м., сек	дев	15,7-15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7	
юн		13,2-13,7	13,8-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,6	

**2. СКИППИНГ**

		5	4	3	2	1	
Прыжки на скакалке вперед, назад	30 сек	95 и больше	85-94	75-84	65-74	55-64	

**3. ВОЛЕЙБОЛ**

Передача двумя руками сверху Кол-во раз Баллы

0-5	1
6-8	2
8-11	3
12-14	4
15-20	5

**4. Передача двумя руками в**

**парах на расстоянии 6-7 м (кол-во н**

перерывных передач)	1	2	3	4	5	
юн	35	36-39	40-44	45-49	50	
дев	15	16-19	20-24	25-29	30	

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

Вид деятельности

Баллы

5

4

3

2

1

5. Прыжок в длину с места, см. дев	180	170-179	160-169	150-159	130-149	
юн	230	210-229	200-209	190-199	160-189	

**6. Поднимание туловища из положения**

**лежа на спине за 1 мин., кол-во раз** дев 51-60 41-50 31-40 21-30 20  
юн 60 55-59 50-54 46-49 45

**7. Сгибание и разгибание рук в упоре**

**лежа, кол-во раз** дев 10 7-9 4-6 3 2

Подтягивание из виса на высокой

перекладине (кол-во раз) юн 13 10-12 8-9 6-7 5

Количество баллов: 35

**2. Доклад/сообщение**

1. Средства физического воспитания.
2. Физические упражнения.
3. Оздоровительные силы природы.
4. Гигиенические факторы.
5. Методы физического воспитания.
6. Методы строго регламентированного упражнения.
7. Игровой метод.
8. Соревновательный метод.
9. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
10. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания

Количество баллов: 15

### **3. Реферат**

1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования РФ.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Оздоровительная роль физических упражнений.
4. Методы развития физических качеств: силы.
5. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
6. Утомление и восстановление.
7. Гигиеническая гимнастика в режиме дня.
8. Основные задачи физического воспитания детей.
9. Продолжительность физической нагрузки.
10. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Количество баллов: 20

#### 4. Text

Тестовые задания с выбором одного правильного ответа из нескольких

1. Спортсмены высокого класса на разминку, как правило, отводят:

- А) 5 – 10 мин;
- Б) 15 – 25 мин;
- В) 30 – 60 мин;
- Г) 1,5 – 2 часа.

2. К видам координационных способностей относится:

- А) скоростная сила;
- Б) произвольное расслабление мышц;
- В) активная гибкость;
- Г) пассивная гибкость.

3. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое часто равна:

- А) 80 – 70 уд/мин;
- Б) 70 – 60 уд/мин;
- В) 60 – 50 уд/мин;
- Г) 40 уд/мин и ниже.

4. Взрывная сила и стартовая сила – это проявления:

- А) максимальной силы;
- Б) скоростной силы
- В) силовой выносливости;
- Г) все ответы верны.

5. Восемнадцатилетний студент (студентка) за 12 минут преодолел дистанцию 2 км 700 м (2 км 200 м).

Степень его (ее) физической подготовленности по тесту Купера:

- А) «отлично»;
- Б) «хорошо»;
- В) «удовлетворительно»;
- Г) «плохо».

6. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время спортивной тренировки оценивается величиной:

- А) 150 + возраст (лет);
- Б) 220 – возраст (лет);
- В) 170 уд/мин;
- Г) 240 – вес (кг).

7. Часть нервной системы, которая иннервирует внутренние органы, называется:

- А) центральной;
- Б) периферической;
- В) соматической;
- Г) вегетативной.

8. Сердце человека состоит из:

- А) четырех отделов: двух желудочков и двух предсердий;
- Б) трех отделов: двух желудочков и одного предсердия;
- В) трех отделов: одного желудочка и трех предсердий;
- Г) двух отделов: одного желудочка и одного предсердия.

9. Степень подвижности в суставах не зависит от:

- А) возраста;
- Б) пола;
- В) росто-весовых особенностей;
- Г) степени тренированности.

10. Нормальной температурой тела при измерении в подмышечной впадине считается:

- А) 35,8 – 36,2° С;
- Б) 36,4 – 36,8° С;
- В) 37,0 – 37,4° С;
- Г) 37,5 – 38,0 ° С.

11. По всей видимости, шизофрения обусловлена:

- А) генетическими причинами;
- Б) внешними причинами;
- В) биохимическими причинами;

Количество баллов: 15

**5. Эссе**

1. Создание здоровьесберегающей среды на факультете.
2. Спортивный зал будущего в ... (на выбор студента - общеобразовательной школе, спортивной школе, колледже вузе).
3. Информационные технологии в профессиональной деятельности.
4. Сила - это здоровье. Здоровье без силы невозможно.
5. Проблемы и условия формирования культуры здоровья и здорового образа жизни у населения России.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Самостоятельная работа":

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

**1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

**1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Упражнение	Баллы				
	5	4	3	2	1
Спринтерский бег 100 м., сек	15,7-15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7
юн	13,2-13,7	13,8-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,6

**2. БАСКЕТБОЛ**

Упражнение	Количество баллов				
	1	2	3	4	5
Броски в движении с ведением от середины из 5-х попыток (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5

3. «Жонглирование» двумя мячами (д/ю) 10/30 1 5/35 20/40 25/45 30/50

**4. БАДМИНТОН**

Упражнение	Количество баллов				
	1	2	3	4	5
Набивание (жонглирование) волана чередуя открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	25-29	30-35	36-40	41-45	46 и больше

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

Вид деятельности	Баллы				
	5	4	3	2	1
5. Прыжок в длину с места, см. дев	180	170-179	160-169	150-159	130-149
юн	230	210-229	200-209	190-199	160-189
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	51-60	41-50	31-40	21-30	20
дев	60	55-59	50-54	46-49	45
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	7-9	4-6	3	2

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

Количество баллов: 35

**2. Доклад/сообщение**

1. Общеметодические принципы физического воспитания.
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип наглядности.
4. Принцип доступности и индивидуализации.
5. Специфические принципы физического воспитания.
6. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
7. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
8. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
9. Принцип адаптированного сбалансированного динамики нагрузок.
10. Принцип циклического построения занятий

Количество баллов: 15

### **3. Реферат**

1. Понятие о физических качествах.
2. Сила и основы методики ее воспитания.
- 3 Средства воспитания силы.
4. Методы воспитания силы.
5. Методики воспитания силовых способностей.
6. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.
7. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
8. Средства воспитания скоростных способностей.
9. Методы воспитания скоростных способностей.
10. Методики воспитания скоростных способностей.

Количество баллов: 20

#### 4. Text

Тестовые задания с выбором одного правильного ответа из нескольких:

1. В целях оценки динамики функциональных возможностей системы внешнего дыхания не используется показатель:
  - А) жизненной емкости легких (ЖЕЛ);
  - Б) окружности грудной клетки;
  - В) максимальной вентиляции легких;
  - Г) пневмотахометрии.
2. Главную роль в распределении питательных веществ среди других тканей в интеграции промежуточного обмена играет:
  - А) мозг;
  - Б) скелетные мышцы;
  - В) сердечная мышца;
  - Г) печень.
3. При постоянной перегрузке позвоночника больше половины всех повреждений (60%) приходится на:
  - А) поясничный отдел;
  - Б) грудной отдел;
  - В) шейный отдел;
  - Г) все ответы верны.
4. К активным средствам физической реабилитации относятся:
  - А) элементы спорта и спортивной подготовки;
  - Б) массаж;
  - В) мануальная терапия;
  - Г) мышечная релаксация.
5. Из нижеперечисленных мазей в первый день после ушиба не должен использоваться:
  - А) финалгон;
  - Б) венорутон;
  - В) гепариновая мазь;
  - Г) троксевазин.
6. Основной по численности причиной смертности в России являются:
  - А) болезни органов дыхания;
  - Б) новообразования;
  - В) несчастные случаи, отравления и травмы;
  - Г) болезни системы кровообращения.
7. . Пищевой компонент, отнесенный к основным:
  - А) белок;
  - Б) сок грейпфрута;
  - В) молоко;
  - Г) пиво.
8. . Ортостатическая проба характеризует:
  - А) возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы;
  - Б) возможность удержания равновесия в положении стоя;
  - В) функциональную силу мышц – разгибателей позвоночника;
  - Г) изменение величины физиологических изгибов позвоночника.
9. Проба Ромберга определяет способность человека сохранять равновесие при отсутствии коррекции со стороны зрительного анализатора. Это:
  - А) тест на координацию движений;
  - Б) проба на кинестетическую чувствительность;
  - В) проба на проприоцептивную чувствительность;
  - Г) исследование функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата.
10. Истощение гликогена – основная причина утомления в беге на:
  - А) 100 м;
  - Б) 200 м;
  - В) 800 м;
  - Г) 10 000 м.
11. . Истощение креатинфосфата – основная причина утомления в беге на:
  - А) 200 м;
  - Б) 1 500 м;
  - В) 10 000 м;
  - Г) марафонскую дистанцию.

Количество баллов: 15

### **5. Эссе**

1. Упражнения с гантелями для развития основных мышечных групп.
2. Функциональный тренинг.
3. Основные компоненты питания человека.
4. Методика выполнения общеразвивающих упражнений на основные мышечные группы.
5. Типы дыхания и измерение важных показателей дыхания.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Самостоятельная работа":

#### **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. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования РФ.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Оздоровительная роль физических упражнений.
4. Методы развития физических качеств: силы.
5. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
6. Особенности физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Особенности физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы.
8. Дозирование нагрузок и самоконтроль на занятиях физической культурой у студентов СМГ.
9. Утомление и восстановление.
10. Гигиеническая гимнастика в режиме дня.
11. Физические упражнения и их роль в профессиональной деятельности педагога.
12. Классификация физических упражнений.
13. Физические упражнения статического характера в положении сидя.
14. Основные задачи физического воспитания детей.
15. Характеристика основных форм занятий физической культурой: ходьба.
16. Продолжительность физической нагрузки.
17. Правила игры в волейбол.
18. Судейство в волейболе.
19. Комплексы общеразвивающих упражнений.
20. Спорт высших достижений.

#### **Второй период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
2. Физическая культура личности.
3. Методы развития физических качеств: выносливости
4. Особенности физических упражнений при заболеваниях нервной системы.
5. Методы восстановления организма.
6. Особенности физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Принципы энергообеспечения человека при мышечной работе.
9. Средства физической культуры.
10. Физические упражнения статического характера в положении стоя.
11. Особенности воспитания детей младшего школьного возраста.
12. Формы и средства физического воспитания детей.
13. Физическая культура в научной организации труда.
14. Избыточная масса тела и ожирение.
15. Правила игры в баскетбол.
16. Судейство в баскетболе.
17. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
18. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста.
19. Фитнес-аэробика. Вид спорта.

20. Техника шагов в лыжных гонках.

### Третий период контроля

#### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Развитие физических качеств.
2. Методы развития физических качеств: гибкости.
3. Особенности физических упражнений при заболеваниях органов зрения.
4. Особенности физических упражнений при заболеваниях пищеварительной системы.
5. Энергообеспечение сердца при мышечной работе.
6. Производственная гимнастика для работников умственного труда.
7. Массаж и самомассаж.
8. Средства физического воспитания учащихся 1-4-х классов.
9. Характеристика основных форм занятий физической культурой: бег.
10. Методика составления двигательных режимов циклического характера при занятиях
11. Величина физической нагрузки.
12. Тактические приемы в волейболе.
13. Общефизические упражнения на занятиях по физкультуре.
14. Формы физической культуры.
15. Средства укрепления поясничного отдела позвоночника.
16. Средства и методы восстановления здоровья.
17. Эстафетный бег.
18. Практические навыки в волейболе.
19. Правила игры в лапту.
20. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня координационных способностей.

### Четвертый период контроля

#### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Методы развития физических качеств: скорости.
2. Особенности физических упражнений при заболеваниях мочеполовой системы.
3. Особенности физических упражнений при нарушениях жирового и водно-солевого обмена.
4. Основы контроля физического состояния организма.
5. Значение физической активности в профилактике заболеваний.
6. Оценка тренированности сердечнососудистой системы с помощью тестов.
7. Средства укрепления шейного отдела позвоночника.
8. Средства физического воспитания учащихся 5-9-х классов.
9. Характеристика основных форм занятий физической культурой: спортивные игры.
10. Методика составления двигательных режимов ациклического характера при занятиях физкультурой.
11. Физические нагрузки для коррекции массы тела.
12. Судейство в лыжных гонках.
13. Тактические приемы в лыжных гонках.
14. Тактические приемы в баскетболе.
15. Практические навыки в баскетболе.
16. Техника выполнения шагов в скандинавской ходьбе.
17. Особенности воспитания детей среднего школьного возраста.
18. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста.
19. Техника бега на короткие дистанции.
20. Подвижные игры с детьми среднего школьного возраста.

### Пятый период контроля

#### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Методы развития физических качеств: ловкости.
2. Особенности физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
3. Возрастные периоды и гетерохронность развития детей.
4. Возрастные физиологические изменения в организме человека в процессе инволюции.
5. Характеристика основных форм занятий физической культурой: гигиеническая гимнастика.
6. Периодичность занятий физической культурой.
7. Физическая культура и спорт как общественное явление.
8. Тактические приемы в лапте.

9. Практические навыки в лапте.
10. Техника высоко старта.
11. Специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Особенности осанки и ее коррекция.
13. Судейство в лапте.
14. Правила соревнований по скрэппингу.
15. Техника вбегания в скрэппинге.
16. Развитие физических качеств у студентов.
17. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях по физической культуре.
18. Физкультминутки для студентов.
19. Гигиена и режим дня.
20. Фитнес-аэробика как вид спорта.

### Шестой период контроля

#### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Понятие о физических качествах.
2. Сила и основы методики воспитания физических качеств.
3. Средства воспитания силы.
4. Методы воспитания силы.
5. Методики воспитания силовых способностей.
6. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.
7. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
8. Средства воспитания скоростных способностей.
9. Методы воспитания скоростных способностей.
10. Методики воспитания скоростных способностей.
11. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
12. Выносливость и основы методики ее воспитания.
13. Средства воспитания выносливости.
14. Методы воспитания выносливости.
15. Методика воспитания общей выносливости.
16. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека.
17. Особенности воспитания специфических типов выносливости.
18. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.
19. Гибкость и основы методики ее воспитания.
20. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

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

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>-возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>-неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>-выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>-затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>-неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>-отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## 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 зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критерии выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем 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. Тест

Тест это система стандартизованных 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 желательно 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.

### 5. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
  - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
  - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
  - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
  - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
  - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

## **6. Эссе**

Эссе - это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями: мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов; мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы . При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).

Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире.

Этапы написания эссе:

1. написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).
2. сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;
3. дать комментарии к проблеме;
4. сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;
5. написать заключение (вывод, обобщение сказанного).

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

## **7. 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.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Развивающее обучение
2. Тренинги

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. спортивный зал
2. тренажерный зал
3. тацевальный зал
4. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
5. 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